من أسرار وكنوز

العلاج بالطب الشعبي الحديث

تأليف
د. موسى الخطيب
أستاذ بجامعة الأزهر

مكتبة زهران
١٥ شارع الشيخ محمد عبده
خلف الجامع الأزهر ت ٥١٠٩٨٨٧

مكتبة زهران
١٥ ش الشيخ / محمد عبده
خلف جامع الأزهر ت / ٥١٠٩٨٨٧

رقم الإيداع ١٨١٨٨ / ٩٩
الترقيم الدولي I.S.B.N 977 -- 5096 -- 59 -- 6



تقديم

أثبتت الأبحاث والاستفتاءات التى جرت فى كثير من بلدان العالم المتقدم أن المواطنين قد بدأوا فى العودة بروح جادة إلى استعمال الدواء الطبيعى ، وأصبحوا يثقون به أكثر من الدواء الكيماوى ·

لقد اعتقدت بعض الأوساط العلمية فى البداية أن هذه « العودة إلى الطبيعة » ما هى إلا موضة تشوق إلى الماضى سرعان ما تزول ، ولكن الحقيقة أن الناس فى بلادنا كما هو الحال فى بلدان أخرى ، أصبحوا يرفضون هذه الأعداد التى لا تُحصى من الأدوية الكيماوية ، والتى لا تخلو من الأضرار الجانبية وآثارها السيئة التى تجلبها إذا استُعملت بكثرة أو لفترة طويلة على صحة الإنسان وبمرور الوقت أصبحت قائمة الممنوعات فى ازدياد يوما بعد يوما تنتشر فى أنحاء العالم محذِّرة ومطالبة بالعودة إلى الطبيعة وما تقدمه لنا من آلاف النباتات والأعشاب الطبية الطازجة والمفيدة فى علاج مختلف الأمراض ، ومطالبة بدراسة الطب الشعبى ·

لقد نجح العلاج بالطب الشعبى فى علاج الإنسان من خلال استعماله لعدة أجيال متعاقبة ، خالية من الآثار الجانبية ، وما زال يتحدى الزمن ويقدم العون لكل من يستعمله لأنه خلاصة تجارب الإنسان من أول الخليقة وحتى الآن ، ولأنه زهيد الثمن فهو ينبت فى أرضنا بمشيئة الحق تبارك وتعالى رحمةً بعباده ·

وهذا لا يعنى أننا نرفض العلاج بالأدوية الكيماوية لأنها قد تكون هى السبيل الوحيد لإنقاذ بعض الناس · « فلابد مما ليس منه بد » ، ولكنه يعنى بالدرجة الأولى أن الطبيعة تحتوى على الكنوز الدوائية للحفاظ على الصحة · وعلى الناس هذه الأيام أن يعرفوا كيف يستغلون هذه الكنوز ·

إن هذا الكتاب يمثل خطوة جادة على هذا الطريق ، ودليلاً واضحًا لمعرفة أسرار وكنوز العلاج بالطب الشعبى الحديث ، ولا يخفى أن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية تحتاج فى أحيان كثيرة إلى مراجعة من يدلنا على أمكنتها التى قد لا يسهل الحصول عليها إلا بواسطة عطّار أو خبير فى الأعشاب والنباتات الطبية للتمييز فيما بينها ٠

وهذا الكتاب وهو قطرات جمعتها من كتب ومراجع بعضها أجنبية فى علم التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية وعرضتها بأسلوب سهل يساعد على الاستفادة منه ، وأرجو أن أكون وفّقت بما بذلت من جهد ، وأن أكون قد ساهمت فى تخفيف بعض الآلام عن كثير من المرضى الذين أعيتهم الأدوية الكيماوية المركبة والتى قد تفيدهم من ناحية وتضرهم من نواحٍ متعددة ٠

وأن أكون قد قدمت لبنة جديدة للمكتبة العربية والله ولى التوفيق ، وهو نعم المولى ونعم النصير ٠

المؤلف

دكتور / موسى الخطيب

الفصل الأول
الجهاز الهضمى
أمراضه وعلاجها بالطب الشعبى الحديث

أمراض الفم

١ - تغير طعم الفم وفساد رائحته .

أولاً : لابد من مراعاة الملاحظات الهامة التالية :

* إذا كان السبب خارجا عن الفم فيجب معرفة السبب المباشر ومعالجته لدى الطبيب المتخصص .

** أما إذا كان السبب يعود إلى الفم .. فيجب اتباع الآتى :

١ - إن نظافة الفم يجب أن تحظى بعنايتك الزائدة .. نظف أسنانك جيدًا بالفرشاة والمعجون أو باستخدام السواك ، أو معجون السواك (يباع الآن فى الصيدليات) ، وذلك عقب كل وجبة وخاصة عقب وجبتى الإفطار والعشاء . إن الماء والصابون لا يكفيان وحدهما لإبعاد كل فضلات الطعام المتبقية بين الأسنان وعلى سطوحها المختلفة .

حرِّك فرشاة مبللة على اللسان بضع مرات فى اتجاه واحد إلى الخارج حتى يمكن تنظيفه هو أيضا .

٢ - إذا كنت تستعمل طقما صناعيا أخرجه من فمك عقب كل وجبة واغسله جيدًا بالماء والصابون مستعملا فرشاة أسنان خشنة حتى يمكن إبعاد كل فضلات الطعام الملتصقة بالطقم الصناعى . وعند النوم احفظ الطقم - عقب غسله - فى كوب خاص به بعض الماء العادى ، وبضع قطرات من إحدى المواد التى تستعمل فى مضمضة الفم .

٣ - إذا أجريت عملية جراحية فى فمك أو خلعت إحدى الأسنان ، استعمل المضمضة عقب الخلع ببضع ساعات ٠

٤ - يمكنك الاستعانة بالوصفات الشعبية الآتية :

تمضغ جذور الجاوى الغضة أو المجففة لتنقية الفم من الروائح الكريهة ٠ ويستعمل أيضا حب العرعر مضمضة ، وكذلك مغلى الجاوى ، ومضغ ثمار النبق أو المصطكى ، وأيضا استعمال مغلى خشب الأنبياء (خشب القديسين) مضمضة ٠

ولإزالة الرائحة الكريهة بالفم ٠٠ يُستعمل أيضا خليط مكون من ٣٠ جرام مسحوق الثوم (مجفف) مع ٢٠ جرام مسحوق القرنفل ، والجرعة : ملعقة صغيرة على الريق صباحا ٠

* * *

٢ - التهاب الفم وتقرُّحه :

* لعلاج قروح الفم ٠٠ مغلى ملعقة مسحوق الينسون وملعقة مسحوق الحناء فى كوب ماء كبير يُستعمل مضمضة من ٣ - ٤ مرات يوميا ٠

* يستعمل مسحوق أزهار البابونج بذره فوق القروح والجروح فى الفم فإنه يشفيها ، ومنها تقرحات اللسان فإنها تشفى كذلك ٠

* يستعمل مغلى الخبيزة للمضمضة والغرغرة فى معالجة التهاب اللوزتين والفم ٠٠ ويحضر المغلى بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء الساخن ٠

* لمعالجة التهابات الفم واللسان واللثة ٠٠ يُستعمل مغلى الشَّمَر ، أو عصير الليمون مضمضة ، وكذلك أوراق الكرفس مضغا ، وأيضا مغلى البلوط مضمضةً ويُعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا ٠

* لعلاج التهابات الفم أو ورم اللسان : توضع ملعقة عسل نحل فى

نصف كوب ماء ساخن ويتغرغر به ثلاث مرات يوميا ، فإنه يتم الشفاء خلال أيام قليلة ٠

* لعلاج التهاب الفم عند الأطفال الرضع : يضاف ماء الجير إلى اللبن بنَسَب متساوية ويعطى للطفل ثم يُدهن فمه بعد ذلك بالجليسرين بواسطة فرشاة ناعمة ٠

ملحوظة هامة :

** أى قرحة بالفم لا تلتئم خلال أسبوعين أو ثلاثة يجب استشارة الطبيب ٠

* * *

٣ – التهاب اللثة

لمعالجة التهاب اللثة :

* تفرم كمية من فصوص الثوم المقشرة ، ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ، ثم يتمضمض بماء مغلى فيه بقدونس لطيب رائحة الفم بعد ذلك ، مع استعمال لبان أو نعناع،وهذه الوصفة ضرورية ومفيدة لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان ٠

* لمعالجة آلام اللثة وتقوية الأسنان يخلط العسل بالخل ويتمضمض به صباحا ومساء ، وكذلك تدليك اللثة بالعسل واستعمال السواك كفرشاة للأسنان ، والعسل كالمعجون ، أعظم واقى للأسنان من التسوس ويقوى اللثة والأسنان معا ٠

* وأخيرًا هذه الوصفة التى تستخدم بنجاح كبير لمعالجة التهاب اللثة المتقيِّح المزمن (البيوريا) ٠٠ وتتكون من : ١٥٠ جم من عصير الثوم يضاف إليها ١٠٠ سم٣ ماء مقطر ، ٥ سم٣ من الكحول (السبرتو الأبيض) فى زجاجة ٠

* * *

٤ - نزيف اللثة

** هذه الوصفات تعالج نزيف اللثة :

* يستعمل مغلى لحاء (قشر) البلوط كغرغرة لعلاج نزيف اللثة ، ويحضر المغلى كما أسلفنا .

* عصير الجرجير فى الربيع علاج ناجح لوقف نزيف اللثة الناتج عن نقص فيتامين « ج » (مرض الاسقربوط) .. ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة ، ويؤخذ منة ملعقة كبيرة (١ - ٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب . ويجب التنبيه على الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير . وأن الإفراط فى استعمالة بأى شكل كان غير صحى ، ويسبب اضطراب الهضم وحرقان فى المثانة والبول .

* يعالج تقيُّح اللثة ونزفيها فى الفم بالمضمضة والغرغرة بمغلى الناعمة المخزنية[1]، بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل لتر من الماء المغلى لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم يصفى ويضاف إليه (٣) ملاعق كبيرة من العسل النحلى ، وملعقتان صغيرتان من الخل ، ويتغرغر به مرة كل ساعة .

لتقوية اللثة المترهلة : يستعمل عصير التوت فى تدليك اللثة .. بينما يُستعمل مغلى أوراق أو مسحوق الزعتر مضمضة ثلاث مرات يوميا .

* لعلاج ضعف وترهل اللثة ، فقد اتضح علميا أن مغلى أوراق الكافور أو مسحوق المرمع الكحول يفيد فى علاج ترهل اللثة كمضمضة ثلاث مرات يوميا ، وأن دهان اللثة بزيت الكافور يفيد هذه الحالة ، وأيضا عمل عجينة من مسحوق الهندى شعيرى يفيد كمضمضة أو تدليك اللثة ، وكذلك مضغ ثمار النبق يعد علاجا ناجحا .. ومشروب عصير الكرنب بمعدل ٢ - ٣ ملاعق يوميا يفيد فى علاج نزيف اللثة .

* مضغ القرنفل يعمل على تقوية اللثة ومنع نزيفها .

* يمزج الملح مع الخل ويتمضمض بالمزيج فإنه يمنع النزيف الناتج من اللثة .

داء الحُفَر (الاسقربوط) :

* يستعمل مخلل الكرنب (الملفوف) لمعالجة مرض الاسقربوط ونزيف

(١) وتسمى أيضا مريمية ، قويسة أو قصعين .

اللثة الناتج عنه . ولعمل المخلل يفرم الكرنب فرما ناعما ويُمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراما من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب ، ويُضاف إليه كمية من بذور الكراويا ، ويوضع فى إناء فخارى أو خشبى ، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب ، ثم بقطعة من الخشب على أن تدخل هذه داخل الإناء ، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه وتسهيل تخمره .. وبعد التخمر يفرز مرقا حامضا يمكن استعمـاله لتدليك اللثة ، كما يُعطى منه مقدار فنجان واحد فى الصباح ، أو يُعطى المخلل مع الأكل أو يُطبخ على طرق متنوعة ، ويُستعمل على المائدة كخضار .

**** وللمحافظة على صحة أسنانك يمكنك الاستعانة بالوصفات التالية :**

* يستعمل زيت الينسون فى صناعة السوائل والمعاجين للفم وصحة الأسنان .

* المضمضة بزيت الزيتون لأن ما به من الفلور يقضى على التسوس .

* المثل تجارب الشعوب ، وهناك مثل إنجليزى يقول : « تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت » .

One Apple A Day Keeps The Doctor Away.

ومن أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى سن الشيخوخة المتأخرة فليأكل تفاحة واحدة مساء كل يوم قبل النوم .

* مغلى الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد لصحة الأسنان مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافىء يوميا ، وتحنيك اللثة بزيتها من الداخل .

ناعمة مخزنية : يستعمل المغلى كمضمضة وغرغرة للمحافظة على صحة الأسنان وبريقها ، ويحضر المغلى كما سبق وَصْفه فى نزيف اللثة .

* تدليك اللثة والأسنان بمستخرج الثوم (بعد عصره) يحافظ على صحة الأسنان ويمنع سقوطها . ويمكن التغلب على رائحة الثوم الكريهة بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

* لمقاومة تآكل الأسنان يستعمل مسحوق الشبة مذابا فى الخل لغسل وتنظيف الأسنان مع الحذر الشديد من بلع الشبة .

وجع الأسنان

كيف توقف وجع الأسنان ؟ استعن بالنصائح التالية :

١ - مضمض فمك جيدًا بالماء الدافئ بضع مرات حتى يمكنك أن تبعد كل فضلات الطعام من فجوة الضرس المتسوس ، ثم ضع فى تلك الفجوة قطعة صغيرة من القطن بعد أن تغمسها فى زيت القرنفل ·

٢ - لا تستعمل الإسبرين موضعيا بالفم ، فإن الإسبرين يحرق الأنسجة الناعمة فى الفم ويسبب لك متاعب شتى ·

٣ - يستعمل المريض مضمضة بماء ساخن ، وكمادات ثلج أو ماء بارد على الوجه ناحية الضرس المصاب ، وإذا كانت الكمادات الساخنة هى الشيء الوحيد الذى يوقف الآلام فاستعملها ·

٤ - إذا هاجمتك آلام الأسنان عند النوم فغالبا ما يكون السبب فى ذلك هو وضعك الأفقى أثناء النوم · ضع وساده أخرى عالية تحت رأسك ·

**** واستعن بالوصفات التالية للتغلب على هذه الآلام :**

* تستعمل كميات متساوية من الخل والماء كمضمضة ، وإذا طُبخ الحنظل فى الخل ووُضع على مكان الألم سكنه ·

* بوضع فص ثوم مقشر بعد هرسه جيدًا فوق موضع الألم أو تعمل عجينة من الفلفل والثوم واللبان الذكر وتوضع فوق الضرس المؤلم فإنها تزيل الألم ·

* تخلط كمية متساوية من مسحوق الحلتيت مع الفلفل الأسود ممزوجة بالعسل النحل ، وتوضع فوق مكان الألم ·

* تعمل عجينة من البقدونس الطازج مع الملح وتوضع فى قطعة شاش وتستعمل فى داخل الأذن ناحية ألم الضرس ·

* قطعة قطن مشبعة بزيت القرنفل توضع فوق مكان الألم أو المصطكى المذاب فى الكحول ، ويمكن أيضا استعمال مسحوق القرنفل مع قطعة من اللبان الذكر مضغا ·

* يسخن الخل ويمضمض به فإنه يزيل الألم سريعا ويفيد فى تقوية اللثة أيضا - روى ابن ماجه فى سُننه عن أم سعيد رضي الله عنها أن النبى صلى الله عليه وسلم قال :« نعم الإدام الخل .. اللهم بارك فى الخل .. ولم يفتقر بيت فيه الخل » .

* تدليك الضرس الموجوع بالزنجبيل يشفيه من الألم .

* إذا درَّ الكركم على الأسنان الموجوعة أو تمضمض به فإنه يخفف الألم ويمنعه .

**** ولتنظيف الأسنان وتلميعها :**

* تُفرك بفرشاة عليها عصير ليمون أو رماد العدس المحروق .

* تدلك بمزيج من العسل النحلى والفحم الطبى .

* تدلك بورق الجوز الأخضر الصغير . أو بمزيج من ملح وعصير الليمون ، وكلاهما يفيد لتقوية اللثة .

* * *

المرئ

المرئ هو جزء القناة الهضمية الموصل بين البلعوم والمعدة . وهو عبارة عن أنبوبة عضلية طولها نحو ٢٥سم ، تمتد فى حيزوم الصدر (وسط الصدر) حتى تخترق الحجاب الحاجز وتسير لمسافة قصيرة نحو ٥سم فى تجويف البطن قبل أن تفتح فى الفتحة الفؤادية للمعدة .

١ - الارتجاع من المعدة إلى المرئ (الحموضة) :

هو أكثر أمراض المرئ شيوعا ، وأهم أسباب حرقان فم المعدة (زيادة الحموضة) ، وهو حرقان يزداد مع امتلاء المعدة وخاصة عند الانحناء (كما فى السجود مثلا) أو الاستلقاء خصوصا على الجانب الأيسر ، وقد يمتد الحرقان خلف القص إلى الزور ، وقد ينتشر إلى الظهر . وفى بعض المرضى يرتد الطعام أو عصارة المعدة إلى الفم ، وقد تتسرب إلى الحنجرة أثناء النوم فيشرق المريض (زغطة) ويصحو مذعوراً .

١ - نصائح عامه لمنع الارتجاع :

* تجنب زحم المعدة بالطعام والشراب .

* تجنب النوم بعد الأكل مباشرة (٣ ساعات على الأقل) .

* إنقاص وزن الجسم فى حالة السمنة .

* تجنب الانحناء (فى الكنس أو المسح أو الرياضة أو ربط الحذاء ..) .

* رفع رأس السرير بمقدار ١٥-٢٠سم .

وتفيد الوصفات التالية فى العلاج (حرقان المعدة والارتجاع) :

* قطرات من زيت الحبة السوداء على كوب لبن ساخن محلى بعسل أو سكر نبات ، وتنتهى الحموضة كأن لم تكن .

* يؤخذ نقيع قمر الدين لتبريد المعدة ، وتسكين العطش .

* يُشرب نقيع الخروب فى ماء دافئ لعدة ساعات ، عقب الطعام لعلاج الحموضة .

* يفيد أكل ثمار البلوط فى معالجة زيادة الحموضة فى المعدة .

* يؤكل الشبت ، أو يُشرب مغلى ورقه لتقوية المعدة ، أو نقيع التمر الهندى كذلك .

* يؤخذ العسل مع الخل - شربا - لتقوية المعدة ، ويفيد العسل على الريق لذلك جداً .

* يدلك بزيت الزيتون للألم العارض عدة مرات .

* يفيد تناول الكرنب (الملفوف) - الجزر - السفرجل - مغلى الشمر - التين - الخس - التفاح - البطاطا - اللبن الرائب (للالتهابات الناتجة عن الارتجاع) .

* يؤكل الفستق الحلبى لتقوية المعدة فهو نافع جداً ، أو ٨-١٢جرام من مسحوق القرفة لتقويتها ، أو تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق قوامه ٢٠٠جرام من الحلبة ، بعد الأكل بساعة حتى تنفد الكمية ، أو يُشرب مغلى النعناع وجميعها تفيد جداً فى تخفيف وإزالة الآم المعدة الناتجة عن الارتجاع .

* يؤخذ الجبن الأبيض عقب الطعام ، أو العسل الأسود لحموضة المعدة (حرقان المعدة) ·

* يؤخذ لب النارنج لتقوية المعدة ، ومقاومة الالتهاب الناتج عن الارتجاع ،أو مسحوق ورق النارنج يشرب مع ماء حار بنسبة ١إلى٢ من الماء ·

* * *

٢ - الزغطة (الشرقة)

الزغطة تنتج عن الانكماش المفاجئ الشديد فى عضلات الحجاب الحاجز لتهيِّجه تهيجا مباشرًا أو انعكاسيا بسبب عُسر الهَضم مثلا ·· وقد تزول الزغطة بعد عدة دقائق إلا أنها قد تبقى لأيام أو حتى أسابيع تتخللها فترات راحة قصيرة ، وقد تحدث الزغطة عقب صدمة أو تهيج عاطفى شديد·· والزغطة لا ضرر منها إلا أنهـا تسبب مضايقات للإنسان إذا استمرت مدة طويلة ·

والنصائح التالية تخلصك من الزغطَّة فوراً :

١ - يأخذ المريض نَفَسًا عميقا ويمسك عليه أطول فترة ممكنه ثم يزفره ، ويكرر ذلك عدة مرات حتى تزول الزغطة ·

٢ - إذا لم تتوقف فعلى المريض أن يرتشف عدة أكواب من الماء البارد ببطء ، أو يتغرغر بالماء لمدة دقيقتين ، أو يشرب كوب ماء مع غلق الأنف ·

٣ - شد اللسان إلى الخارج يفيد فى وقف نوبة الزغطة ·

٤ - ومن الطرق التى تتبع أيضا لإزالة الزغطة أن يضع المريض على فمه وأنفه كيسا من الورق ، ويشهق ويزفر فيه لعدة دقائق حتى يشعر بصعوبة الاستمرار فى التنفس ، وأن الهواء الموجود بالكيس لم يعد صالحا فسرعان ما تذهب الزغطه وذلك نظرًا لتجمع مقدار كبير من ثانى أكسيد الكربون الذى يعمل على إزالتها ·

٥ - الزغطة وطفلك الصغير :

الزغطة تحدث كثيرًا للأطفال الصغار ، وعادة يتحمل الطفل الصغير هذه

الزغطة ،ولكن إن حدثت له وهو يرضع فسوف يضطر للتوقف عن الرضاعة ، وعلى أى حال تحدث الزغطة للأطفال الذين يرضعون بسرعة ·

ولكى تخفض الزغطة يجب على الأم :

* أن تحمل الطفل فى وضع رأسى وتدلك ظهره ·

* أن تضعه على ركبتيها فى وضع النوم وتهزه بلطف مع التربيت على ظهره ·

* يمكن إعطاؤه ملعقة من ماء سبق غليه وتبريده مع بضع نقاط من عصير الليمون ·

* * *

أمراض المعدة

١ - يساعد عصير الجرجير إذا استعمل بكميات معتدلة أو فى السلطة على تحسين الهضم وإدرار الصفراء ، ولكن لا ينبغى الإفراط فى استعماله لأن له تأثير عكسى فهو يسبب اضطراب الهضم ، ولا ينبغى للحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية استعماله بأى شكل كان· ·والجرعة ملعقة كبيرة (١-٣) مرات يوميا مع الماء أو الحليب ·

٢ - يقوى الينسون جهاز الهضم خصوصا عند المسنِّين ، ويستعمل على هيئة مستحلب يحضر بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم ·

٣ - مغلى الشمر علاج مفيد جدًّا فى جميع حالات عُسر الهضم حتى فى حالات سرطان المعدة ، خصوصا عند الأطفال والشيوخ والمنهوكى القوى من إزمان المرض ، ويمكن للحامل أن تشرب مغلى الشمر لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم ، وكذلك الأطفال الرضع · ويُعمل مغلى حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منه مقدار (٢-٣) فنجانين يوميا ·

أما الأطفال الرضع فيكتفى لعمل مغلى حبيبات الشمر كما ذكرنا بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة ، ويمكن غليها مع الحليب بدلا من الماء ·

ويلاحظ أن مغلى الشمر قد يسبب لبعض الأشخاص عند شربه الاشمئزاز ، ولهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء ·

٤ - لعلاج اضطرابات القناة الهضمية ·· استعمل أهل الريف المصرى بنجاح حقنة شرجية من العسل المخفف بالماء الدافئ ·

٥ - ولعلاج عُسر الهضم يستخدم مغلى حبة البركة والحبهان والجرعة من ١-٢ كوب يوميا ·

٦ - أو مغلى الكركم مع التليو ، والجرعة كوب قبل الأكل ثلاث مرات يوميا ·

٧ - أو مغلى كميات متساوية من الخولنجان وجوز الطيب والحلتيت ، والجرعة كوب على الريق يوميا ·

والوصفات ٥,٦,٧ ، تقوى الهضم أيضا فهى علاج لضعف الهضم وكذلك * فإن أكل بصلة متوسطة الحجم فى اليوم يحسِّن الهضم ويطرد الغازات المعوبة ويلين الباطنة ، والامتناع عن أكل البصل النىء فى حالة زيادة الحموضة (حرقان المعدة) أفضل ·

* * *

٢ - القرحة الهضمية

القرحة الهضمية هى ثغرة أو صدع فى الغشاء المخاطى المبطن للجزء العلوى من القناة الهضمية : المرئ (وخاصة أسفله) ، المعدة ، أو الاثنى عشر (خاصة أوله)وتنتج القرحة من اختلال التوازن الدقيق بين العوامل التى تحافظ على سلامة الغشاء المخاطى وتحميه ، وتلك التى تهاجمه وتؤذيه · وسلامة الغشاء المخاطى تتوقف على استمرار سريان الدم فى أوعيته ، وعلى تجديد خلاياه ، وإفرازه للمخاط والبيكربونات ، وكذلك على إفراز مواد معينة تسمى « بروستا جلاندين » تحمى خلايا الغشاء وتكبح إفراز الحمض ·

العلاج : تتبع فيه الخطوات التالية :

* **تنظيم حياة المريض** : يتجنب الإجهاد قدر الإمكان ، وتناول الطعام فى مواعيد منتظمة ، والامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية ٠

* **الغذاء** : يُنصح المريض بتجنب الأغذية التى يعرف من تجربته أنها عسرة الهضم ، أما ما عداها فله أن يأكل منها ما يشاء ٠ إن العلاج الحديث للقرحة لا يعتمد على القواعد الصارمة والقيود المشددة التى كانت تُفرض فى الماضى على أنواع الأغذية ومنها « غذاء اللبن » العتيد ٠

وهذه الوصفات الشعبية تعالج القرحة :

* اتضح علميا أن مادة الأزولين التى يحتوى عليها البابونج تلعب دورًا هاما فى علاج القروح المعدية والمعوية وذلك بشرب مستحلب أزهار البابونج باردًا مع الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاى ، ولهذا الغرض يعمل المستحلب بنصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق ثم تصفيته ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم (فنجان إلى فنجانين فى اليوم فقط) ٠ ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاى قوى) أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا تسبب القيء ٠ وأن لا يُشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط ٠ وأفضل طريقة للعلاج هى تناول مشروب مستحلب أزهار البانونج ثم الاستلقاء على الظهر لمدة خمس دقائق ثم على الجانب الأيسر لمدة خمس دقائق أخرى ، وعلى البطن لمدة خمس دقائق ، ثم على الجانب الأيمن لمدة خمس دقائق ، والغرض من اتباع هذه الطريقة هو ضمان مرور البابونج على جميع جدران المعدة ، وخاصة إذا علمنا أن البابونج يغادر المعدة بسرعة فى حالة تعاطيه للمريض وهو واقف ٠

* تناول مغلى أجزاء متساوية من الشمر والعرقسوس (جذوره) والبابونج (ملعقة صغيرة من كل منها) ويشرب منه المريض فنجان إلى فنجانين فى اليوم مع ضرورة الامتناع عن تناول القهوة والشاى والتدخين ٠

* يفيد أيضا فى علاج القرحة مغلى كميات متساوية من العرقسوس واللبان الدكر (ملعقة صغيرة من كل منها) والجرعة ١-٣ أكواب يوميا ٠

* تناول عصير الكرنب مع الكرفس الطازج والجرعة كوب على الريق صباحا وآخر قبل النوم ·

* تناول نصف كوب من مشروب السحلب فى أول يوم ثم ٣/٤ كوب فى اليوم الثانى وبعد ذلك بمعدل كوب يوميا ·

* تناول عصير الكرنب مع الكرفس والزعتر الطازج من ١-٢ كوب يوميا ·

* تعصر البطاطا النيئة ويشرب عصيرها مقدار فنجان صباحا وآخر مساء لمدة أسبوعين ·

* أما بذور الكتان فتغلى بمقدار ١٠جرامات فى ربع لتر من الماء وتُشرب صباحا ومساء بمقدار فنجان ·

* يبلع على الريق فص ثوم مقطع ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى بالعسل النحلى لمدة أسبوع فهو مطهر للمعدة ·

* يستعمل الزعتر والبابونج (نصف ملعقة صغيره من كل منها) لكل فنجان من الماء الساخن ، ويشرب فنجان ثلاث مرات يوميا بعد تحليته بعسل النحل ·

* * *

حافظوا على أكبادكم

الكبد من أكبر أعضاء الجسم وأهمها ، يقع أسفل الحجاب الحاجز من الجهة اليمنى وشكله معروف ، ويبلغ طوله عند البالغ من اليمين إلى اليسار ٢٨ -٣٠سم ، وسُمْكُه ١٦سم وارتفاعه ٨سم ، ووزنه عند الرجل (٤ر١-٦ر١كجم) ، وعند المرأة (٢ر١-٤ر١كجم) ، ويمثل حوالى ٢-٣ ٪ من وزن البالغ ، و ٦٪ من وزن الطفل ، كما يمثل ٥ ٪ من وزن القواضم ·

ويمر فى الكبد ١٢٠٠سم٣ من الدم فى الدقيقة الواحدة ، تتوزع بين ثلاثمائة بليون خلية ، تؤلف نحو ٠٠٠ر٨٠ - ٠٠٠ر١٠٠ فُلَيقة ·

وتعمر خلايا الكبد ٣٠٠ - ٥٠٠ يوما ، بحيث يستبدل نصف خلاياه كل سنة وفى حالة فقدان ٧٥ - ٨٠ ٪ من وزنه ، فإن الكبد يسترجعها خلال أربعة أشهر ، وتفوق قدرة الخلايا فى هذا العضو على التجدد والانقسام ، الخلايا السرطانية وخلايا الجنين ·

وينتج الكبد حوالى الألف إنزيم تمكنه من إتمام خمسمائة وظيفة أهمها : إفراز الصفراء (سائل المرارة الذى يميل إلى الخضرة) وفائدته تفتيت الدهون وتحويلها إلى مستحلب دهنى ويخزن الزائد منه فى كيس المرارة ويعمل الاثنى عشر بواسطة القناة الخاصة ، وإذا سدت هذه القناة نتيجة الالتهابات أو الأورام ينتج عن ذلك مرض اليرقان المعروف بالصفراء ، وفيه ينقلب بياض العينين إلى اللون الأصفر ، ويصفرُّ لون الجسم ، ويتحول لون البول إلى لون الشاى الثقيل ·

ويقوم الكبد بتخزين السكريات على شكل جليكو حين يحولها إلى جلوكوز ويدفعها فى الدم عند الضرورة بحيث تبقى نسبة السكر (الجلوكوز) ثابتة فى الدم (١سم / لتر) ويؤمِّن الكبد نقل الدهنيات بواسطة الدهنيات البروتينية (الليبوبروتينات) ، ومن ثم فهو يحافظ على نسبة ثابتة للكوليسترول فى الدم ، ويلعب دورًا فى تخزين وإتلاف الدهنيات · ويحضر الكبد البروتينات عن طريق الأحماض الأمينية التى يتلقاها عقب هضم المواد البروتينية وتفكيكها ، كما يحول الأحماض الأمينية إلى أمونيا (فى الأسماك ويرقات بعض الضفادع) أو إلى يوريا (عند الضفادع وبعض الثدييات ومنها الإنسان) · ويساعد الكبد فى تخزين قسم من البروتينات ويصنع الفيبرينوجين (Fibinogen (وهو بروتين ضرورى لتخثر الدم خارج الأوعية الدموية ، ويمنع الكبد فى المقابل ، تخثر الدم فى الجسم ، فى الحالات الطبيعية ، بما تفرزه خلاياه من مادة الهيبارين (Heparin) ·

ويقوم الكبد بإتلاف خلايا الدم الحمراء المُسنَّة ، فتحاصرها الخلايا البيضاء وتبتلعها ، ومن ثم يحول الكبد محتواها من اليحمور (Haem oglobin) إلى أصباغ صفراوية أو حديدية ، ويقوم أيضا بتخزين عنصر الحديد ·

وأخيرًا لا آخرًا ، يلعب الكبد دورًا حافزًا فى التفاعلات الكيميائية

الحيوية المحررة للطاقة ، فيحصل الجسم على كمية من الحرارة تضاف إلى تلك الناتجة عن استهلاك الجليكوجين .

ويستتبع الوظائف الهامة الكثيرة التى يؤديها ، أن تفوق درجة حرارة الكبد درجة حرارة سائر الأعضاء إذ تبلغ (٣٧٫٥ْم) ، وهى أعلى بدرجة مئوية واحدة عن حرارة المعى المستقيم .

****أسس الحياة المتوازنة للصحة :**

الإنسان وحده هو المسئول مباشرة وبالدرجة الأولى عن صحته ، فليست الغاية إذًا إضافة بعض السنوات إلى العمر ، بقدر ما هى منح المزيد من الحياة له . إن الصحة السليمة والمعافاة يمكن أن ترتبط إلى حد بعيد بنمط حياة معين ، هناك عوامل أساسية تسهم فى الوصول إلى هذا الهدف وهى :

- تناول ٣ وجبات طعام فى النهار وفى أوقات منتظمة .
- تناول طعام الفطور كل يوم .
- القيام بتمارين رياضية بدنية مرتين أو ثلاثا فى الأسبوع .
- النوم بانتظام من ٧ إلى ٨ ساعات يوميا .
- الحرص على عدم زيادة الوزن .
- الامتناع عن شرب الكحول (الخمر) .
- تحاشى التدخين والحد من القهوة والشاى ... (التلوث الذاتى) .
- الحدُّ من تناول العقاقير والأدوية .
- التخفيف من التوتر العصبى والإرهاق .

**** التهاب الكبد :**

هو التهاب فيروسى يصيب الكبد ، وقد يرافقه ارتفاع بسيط بالحرارة يكون المرض عادة بسيطا عند الأطفال وأكثر خطورة عند الكبار ، ويصبح الشخص بصورة عامة مريضا لمدة أسبوعين وضعيفا لمدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر .

وتفيد الوصفات التالية فى العلاج :

*** الخرشوف (الأرضى شوكى)** : يفيد فى علاج التهاب الكبد حيث تؤكل الثمار النيئة مع شرب مغلى الأوراق ، ويحضر بغلى أربع ورقات مسننة

كبيرة فى لتر ماء ، على نار هادئه ، ويُترك وهو يغلى حتى يفقد ثلث كمية المـاء ، ثم يصفى ويُضاف إليه السكر لتحسين مذاقه ، ويُشرب منه حوالى فنجان قهوه (٢٥سم٣) فى الصباح وآخر فى المساء قبل الأكل بساعة ، ويستمر العلاج لمدة خمسة عشر يوما ، يتوقف لمدة أسبوع ، ويكرر لمدة خمسة عشر يوما أخرى حيث يكون قد تم الشفاء ، ولكن هذا العلاج يسبب إزعاج للمرضى المصابين بأمراض الكلى وقصورها كما فى حالات الروماتيزم والنقرس والتهابات المثانة وغيرها فلا ينصح باستعماله فى مثل هذه الحالات ·

* يستخدم عصير البقدونس الذى يمكن مزجه مع أى نوع من عصير الفواكه شرابا بمعدل كوب أو كوبين يوميا ·

* يؤخذ لذلك أيضا ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصبر السقرطى ، ويُعجنا فى عسل ويؤكل منه يوميًّا على الريق لمدة شهرين متتابعين ·

* **شواشى الذرة :** تضاف حوالى ٢٥جم من الشواش اليابسة إلى لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة خمس دقائـق ثم يترك ليتخمر لمـدة ساعة ، يصفى « ويشرب منه ٤ أكواب موزعة كل يوم ·

* من المتفق عليه علميا أن الجلوكوز : يزيد من قدرة الكبد على التخلص من البكتريا الضارة وبذلك تزداد مقاومة الجسم للعدوى وهذا يوضح لنا مدى أهمية استعمال عسل النحل الذى يحتوى على نسبة عالية من الجلوكوز فى علاج التهابات الكبد والحرارة ·

* **الهندباء البرية :** يفيد فى علاج اليرقان وإدرار الصفراء ، ويُعمل المغلى من ٢٠جم من أوراق وجذور الهندباء فى لتر ماء وبعد خمس دقائق يُرفع على نار هادئة حتى يغلى ويستمر فى الغليان لمدة ١٥ دقيقة وبعدها يصفى ويُشرب منه مقدار فنجان قهوة كل يوما صباحا مع طعام الإفطار ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء الكامل ·

* لعلاج التهابات الكبد يستخدم مغلى مسحوق الكبريت النباتى كمشروب بمعدل كوب أو اثنين يوميا ·

* لعلاج احتقـان الكبد ·· يستخدم مغلى أعشاب المريمية (ناعمة

مخزنية) بنسبة ملعقة كبيرة لكل كوب من الماء الساخن ، والجرعة المناسبة ٢ : ٣ أكواب يوميا .

ملاحظات هامة حول هذا المرض :

** المريض الذى يصاب بالتهاب الكبد تنقطع قابليته للطعام فهو لا يشتهى الأكل أو التدخين ، وقد تمضى أيام دون أن يأكل شيئا .

- قد يوجد ألم فى الجانب الأيمن قرب الكبد .
- قد ترتفع الحرارة .
- بعد بضعة أيام تصبح العينان صفراوين .
- قد تسبب رؤية الطعام أو رائحته التقيؤ .
- يصبح لون بول المريض مثل لون الكوكا كولا (أو الشاى) كما يصبح لون البراز أبيض .

* على المصاب أن يرتاح ويشرب الكثير من السوائل . إذا رفض الطعام فأعطه شراب البرتقال ، وفواكه أخرى مع شوربة الدجاج أو أى بروتين آخر وأعطه الفيتامينات .

* **لعلاج التقيؤ** : لا يأكل شيئا عندما يكون التقيؤ شديداً .

- ولوضع حد للتقيؤ البسيط دع المريض يشرب القليل من المرطبات أو بعض الأعشاب المغلية مثل الشاى أو كاموميل أو الزهورات .

- ولمنع الجفاف أعط المريض القليل من السوائل كالمرطبات والشاى أو المحلول المضاد للجفاف ويمكن تحضيره كما يلى : (فى لتر ماء مغلى ضع مقدار ملعقتى أكل من السكر أو العسل (العسل أفضل) مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من كربونات الصودا ، وإذا لم تتوافر الصودا فاستعمل مقدار ربع ملعقة شاى أخرى من الملح ، ثم أضف نصف كوب من عصير البرتقال أو القليل من الليمون الحامض بحال توفرهما إلى الشراب) .

* عندما يصبح المريض قادراً على تناول الطعام أعطه وجبة متوازنة من الطعام الحرارى والبروتينى مثل الفاصوليا واللحمة والدجاج والبيض المسلوق ، مع تجنب الطعام الدهنى وشرب الكحول .

للوقاية من هذا المرض :

* التهاب الكبد مرض مُعْدِ ينتقل من براز شخص مُصَاب إلى فم شخص آخر عبر الأطعمه والماء الموبوء ، ولمنع إصابة الآخرين من الضرورى طمر أو حرق براز الشخص المصاب ، وعلى الشخص المساعد أن يغسل يديه جيدًا بعد كل مرة يقترب فيها من المصاب .

* يُصاب الأطفال بالتهاب الكبد عادة دون ظهور أى عوارض للمرض مع العلم أنهم قد ينقلونه إلى شخص آخر لذلك فمن الضرورى أن يتبع جميع أفراد العائلة النصائح الوقائية المتعلقة بالنظافة والتى تمنع هذا الداء من الانتشار بسرعة (النظافة الشخصية وغسل الأيدى قبل الأكل وبعد استعمال المرحاض - نظافة المنزل - نظافة الطعام والشراب - التخلص الصحى من البراز ونظافة المراحيض) .

* فى حالة حدوث وباء يمكن إعطاء المخالطين جرعة الجلوبيولين المناعى الذى يمكن إعطائه أيضا فى حالة السفر للأماكن الموبوءة .

* التأكد من استعمال حقن معقمة أو استعمال حقن معقمة جاهزة للمرة الواحدة تُرمى بعد كل استعمال .

* الابتعاد عن مخالطة المصابين .

تحذير :

هناك الالتهاب الكبدى الفيروسى الوبائى الذى ينتقل عن طريق اللعاب والمنى والسوائل المهبلية وهكذا يمكن نقله عن طريق الاتصال الجنسى والوخز بالإبر والحقن سيئة التطعيم .

وأهم الإجراءات الوقائية ضد المرض :

- التطعيم .
- التأكد أن نقل الدم يتم بعد إجراء الفحوصات اللازمة .
- عدم استعمال حقن سيئة التطعيم .
- عدم الممارسات الجنسية الغير مشروعة قال تعالى : ﴿ **ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشةً ومَقْتا وساء سبيلاً** ﴾ .

* * *

الاستسقاء

(تجمع السوائل فى البطن)

* لعلاج حالات الاستسقاء تستعمل عصارة أوراق البليسان (خمان خابور) الطازجة ومغلى منقوع الأزهار بمعدل ثلاث أكواب يوميا ·

* لعلاج حالات الاستسقاء تستعمل مشروب العرعر بنسبة ٢٥ جم عرعر + ١٨٠سم٣ ماء مغلى + ٥جم نترات البوتاسيوم + ١٥جم عسل نحل والجرعة المناسبة من ٢-٣ أكواب يوميا ·

ونكرر التحذير من استعمال العرعر فى حالة وجود أمراض فى الكلى وإلا عرّضها للنزيف ، ومن ثم يجب أخذ الدواء تحت إشراف الطبيب ·

* لعلاج مرض الاستسقاء يستخدم منقوع الهليون بنسبة ٣٠جرام من النبات على لتر ماء ويُغلى جيدًا ، والجرعة المناسبة ملعقة صباحا وأخرى مساء ·

* يُقال إذا مُزجت الداتورة بالخل والعسل واستخدمت على شكل دهان موضعى ساعدت كثيرًا على شفاء الاستسقاء ·

* لعلاج الاستسقاء تُوضع لبخة من معجون الحبة السوداء فى الخل على الصُّرة مع وضع شاشة أولا مع أكل ملعقة من الحبة السوداء صباحا ومساء ولمدة أسبوع ، وسوف يتم الشفاء بإذن الله تعالى ·

* يُشرب مغلى الكندر (اللبان الذكر) المُحلَّى بعسل صباحا ومَساء ، ويمكن وضع كمية بسيطة أعلى وأسفل السُّرة بقيد أنملة ، فإنه مجرب لتصفية الاستسقاء تماما مع الحمية من أكل اللحوم والاعتماد على الشوفان والعسل وخبز القمح لمدة ثلاثة أيام ·

* ويمكن معالجة الاستسقاء أيضا بشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل ، ويُعمل المرق بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة فى قدر من الماء ثم يُصفَّى ·

* * *

اضطراب المرارة واختلال قدرتها على الانقباض

تحدث بعد العمليات الجراحية وتسبب مغصا شديدًا وآلاما مبرحة .

العلاج الغذائى :

* الغذاء الخالى من الدهن + دواء يحتوى على أملاح الصفراء لكى يمنع عُسْر الهضم .

* نظرًا لأن وجود الدهن ينبه الكبد لإفراز الصفراء وبالتالى يزيد الألم والمغص لذا يُمنع المريض من تناول الزبدة والقشدة والجبن ماعدا القريش ، وصفار البيض واللحم السمين ، والأغذية المحمَّرة والسمك المقلى فى الزيت ، والمكسرات وجوز الهند والشيكولاتة (الحلويات) ، والفواكه المجففة .

* الإقلال من الخضراوت الليفية والمنتجة للغازات مثل الفجل والجرجير والكرنب والفول الأخضر والفلفل والتوابل الحرِّيفة والمخللات .

* كما يفضل الإقلال من بعض المشروبات مثل الشاى والقهوة .

** **يُسمح بتناول الأطعمه الآتية** : الخبز والتوست والأرز والبليلة - البقوليات مثل شوربة العدس الخفيفة - اللحوم الحمراء والسمك والدجاج والبيض ماعدا صفاره - اللبن منزوع الدسم والزبادى والجبن القريش - الشوربة الخفيفة (غير الدسمة) - سلاطة الخضراوت - الخضراوت المطهية - البطاطس والبطاطا - السكر وعسل النحل والمربى - البسكويت والكيك الخفيف - الكاسترد الخفيف والجيلى والآيس كريم - الفواكه الطازجة - المشروبات والسوائل) .

وصفات شعبية :

* التفاح وعصير الجرجير ملعقة شوربة ٣ مرات يوميا .

* مستحلب النعناع ٢-٣ فنجان فى اليوم ويمكن مزجه مع الحليب ، فهو يُحسِّن من أداء الكبد لوظائفه أيضا .

* عصير القصب بمعدل ٢-٣ أكواب يوميا .

* يستعمل البصل نيئا مع ضرورة إدخاله ضمن محتويات أطباق السلطة اليومية كما أشارت بذلك الأبحاث المركزه للعلماء والأطباء .

* عسل النحل بلسم شافى فى مثل هذه الحالة بتناول ملعقة مره أو مرتين يوميا ·

* لعلاج هـذه الحالة يستخدم مغلى جذور الحمص بمعدل ٣ أكواب يوميا ·

* * *

حصوات المرارة والمغص المرارى

تتكون بسبب تراكم الكوليسترول وتبلوره فى الحويصلة الصفراوية وقنواتها الداخلية والخارجية · وقد يكون للوراثة دور فيها ، ويكثر حدوثها فى السيدات فى منتصف العمر (٥٠ سنة) وخاصة البدينات اللاتى يُقبلن على الأطعمة الدسمة ·

وقد تتسبب الحصوات فى انسداد مؤقت أو مستديم للقنوات المرارية ، وقد تندفع الحصوات الصغيرة مع الصفراء إلى الاثنى عشر ، أما الكبيرة فتحتاج إلى جراحة · وينتج عن الحصوات المرارية مغص مرارى شديد بمنطقة المرارة تحت الأضلاع اليمنى ويصاحبه فى العادة قىء وعرق بارد ···

وفى بعض الحالات يسبب انحشار الحصوة فى قناة المرارة حدوث اليرقان (الصفراء) ويختفى هذا اليرقان بمجرد مرور الحصوة إلى المصران ···

العلاج بالطب الشعبى :

* لعلاج آلام المرارة والمغص المرارى يُستخدم مغلى جذور الخلة والجرعة اليومية من ٢ إلى ٣ أكواب يوميا ·

* للغرض نفسه يستعمل مغلى أوراق بذور الكتان أو أوراق الفراولة أو مسحوق الزعتر أو البابونج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ، كما يؤكل الفجل يوميا ·

* يعتبر مستحلب النعناع من أنجح الأدوية لمعالجة مغص حصاة المرارة ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم ويمكن مزجها مع الحليب ، ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع فى الحميات وعند وجود استعداد للقىء لأنه يثير القىء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش ·

* ويصف « أ٠أوبرتل وبور » عصير الليمون مع العسل وزيت الزيتون لأمراض الكبد والحويصلة المرارية (ملعقة شاى عصير ليمون + ملعقتى مائدة عسل + ملعقتى مائدة زيت الزيتون » ٠

**** لتفتيت حصوات المرارة :**

* يُستعمل مغلى أجزاء متساوية من مسحوق الحرجل والحلفا بر والدمسيسة ونوى البلح والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر قبل النوم ٠

* لإزالة ألم مغص المرارة تستعمل لبخات من مبشور رأس الفجل فوق منطقة الألم على هيئة ضمادة ٠ كما يستعمل مغلى مسحوق بذور الفجل لتفتيت حصوات المرارة والجرعة ملعقة أو اثنين صباحا على الريق ٠

* يُستعمل زيت الكتان لمعالجة نوبات مغص حصاة المرارة وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار (٤) ملاعق كبيرة من الزيت يوميا بجرعات صغيرة متعددة ٠ كما أن تناول عصير الفراولة يفيد الحالة ٠

* ويستخدم للغرض نفسه مغلى مسحوق بذور الخلة بمعدل كوب أو اثنين يوميا ، ومستحلب النعناع الذى سبق وصفه ٠

* لتفتيت حصوات المرارة وعلاج المغص المرارى تؤخذ ملعقة - حبة سوداء وربع ملعقة مرة ناعمة ، وكوب عسل ويُخلط كالمربى ، ويؤكل ذلك كله صباحا ومساء ٠ وتكرر ذلك يوميا حتى يتم الشفاء ٠

* * *

أمراض الطحال لها علاج بالأعشاب

* يستخدم لعلاج الحالة مزيج كميات متساوية من مسحوق الحلبة مع الخل ويُترك طول الليل حتى الصباح ليُشرب على الريق لمدة أسبوع أو أسبوعين حسب الحالة ٠

* أو يستعمل منقوع القنطريون الصغير بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦-٨ ساعات) ويُشرب طيلة اليوم باردًا وبجرعات متعددة هذا والمنقوع مُرٌّ المذاق ، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع ، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يوميا ممزوجا بقليل من العسل ٠

* يُستعمل منقوع اللحاء (قشور) النبق وبفائدة محدودة لمعالجة احتقان وتضخم الكبد والطحال ، وتؤكل ثماره أيضا للغرض نفسه ، ويُعمل المنقوع من ملعقة كبيرة من اللحاء فى قدحين (نصف لتر) من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة ، ويُشرب منه فنجان فى الصباح وفنجان ثان فى المساء ٠

* يُشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر ثم تؤكل البصلة كسندويتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوى ، فإنه مفيد للطحال جداً وممكن أكل ذلك كل يومين أو ثلاثة ٠

* توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء فى زيت الزيتون بعد تسخينها مساء ، ويُشرب فى نفس الوقت كوب مغلى حلبة مُحلى بعسل نحلى ، وتضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء وبضع نقط من الليمون الحامض ، وسوف تجد بعد أسبوعين متتابعين أن طحالك أصبح فى عافية ، وتنشط والحمد لله ٠

* وينصح الاستاذ / د ٠ أوبرتل واى بور » بأخذ شاى الغافث « أجرمونى » بالعسل بمعدل فنجان صغير ثلاث مرات يوميا وهو مفيد جيد وفعال فى أمراض الكبد والطحال وحصاة المرارة ، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يضاف إليها العسل (ملعقة صغيرة لكل فنجان) للتحلية ٠

اليرقان (أبو صفار) : وفيه تحتقن المرارة ويتعذر وصولها إلى القناة الهضمية لانسداد القنوات (كحصاة ، أو سرطان ، أو التهاب إلخ) ، فتطفو إلى الدم وينصبغ الجلد ، والغشاء المخاطى وعلى الأخص بياض العين بلون الصفراء ، وتفرز الكلى الصفراء مع البول فيتلون بلون (البيرة) الداكن ، والحالات الحديثة من اليرقان تُعالج بالصيام التام لمدة ثلاثة أيام ، يُشرب خلالها مستحلب (شاى) ساخن من إحدى الأعشاب الآتية :

رجل الأوز ، ترنجان ، نعناع ، جزر قرنفلى، قنطريون صغير ،إفسنتين ٠ وتوضع لبخة فوق أعلى البطن من البطاطس ، أو من كنباث الحقول أو البابونج (توضع العشبة داخل كيس فوق البخار) ، ويستعمل كيس القش الساخن

وذلك من (٣ إلى ٥) مرات فى اليوم ويمتنع عن أكل اللحوم والدهن بجميع أنواعه حتى زوال الأعراض المرضية كلها ، وبعد ظهور التحسن تُعمل حمامات مقعدية متصاعدة مرة واحدة فى كل يوم ، ويعقب الحمام لفة رطبة حول البطن أو لبخة من القريشة ·

* * *

٣ – الغثيان والقىء

* يفيد مغلى الشمر الذى سبق وصفه فى علاج الغثيان ويعطى للمريض بمقدار ٢-٣ فناجين يوميا ·

كذلك يفيد مغلى الشمر فى علاج القىء خصوصا عند الأطفال والشيوخ ومنهوكى القوى من إزمان المرض والحامل كما سبق ·

* بلوط : يستعمل مغلى لحاء (قشور) البلوط بفعالية فى علاج القىء المدمم فى جميع حالات النزيف المعدى والمعوى ويُعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا ومن الجائز تحلية مغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه ·

* ولعلاج القىء يغلى القرنفل جيدًا ويحلى بعسل النحل ويُشرب منه فنجان قبل الأكل فإنه يوقف القىء ويمنع الغثيان ·

* وهذه الوصفة تستخدم أيضا لعلاج الغثيان والقىء بنجاح تغلى الحبة السوداء (١/ ٢ ملعقة صغيرة) ومثلها من القرنفل جيدًا · وتشرب بدون تحلية ثلاث مرات يوميا ، قد لا تشرب الثالثة حتى يتوقف الغثيان والقىء بإذن الله تعالى ·

* فى حالات القىء المدمم الناتج عن الجروح الوخزية بسكين أو ما يشبهها يعطى المريض قطعة من الثلج ليستحلبها ولا يُعطى أى شراب أو غذاء بالفم ويُنقل فورًا للمستشفى ·

* * *

ضعف الشهية

الأسباب كثيرة ٠٠ يتربع على قمتها العامل النفسى وهو يُعد أهم أسباب ضعف الشهية ، فالقلق والتوتر والحزن تفقد الإنسان قابليته للأكل ٠٠ وقد يكون ضعف الشهية عرضا للكثير من الأمراض وينصح الطب الشعبى بالوصفات التالية لعلاج ضعف الشهية ٠

* أكل ثمار الفراولة الظازجة يزيد من القابلية لتناول الطعام ويُنقِّى الجسم من السموم ٠

* شرب مستحلب أوراق الجوز يفتح الشهية للطعام ، ويُعمل المستحلب بغلى ملء حفنة من أوراق الجوز فى لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ثم يُشرب منه قبل تناول الطعام ٠

* يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها لمعالجة ضعف الشهية لتناول الطعام ، وعند الذين يشكون من الهزال ، ويُعمل المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الثمار المهروسة ، ويُشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم بجرعات متعددة ٠

وأما مطبوخ الثمار فيُعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة فى أربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طرية كالعجين ، ويُعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين فى اليوم ٠

تحذير : وأخيرًا فإننا نحذِّر من استعمال العرعر فى حالة وجود أمراض فى الكلى وإلا عرَّضها للنزيف ٠

* لعلاج النحافة وضعف الشهية يُستخدم مغلى الحلبة وتؤكل بذورها مطهيَّة من ٢ إلى ٣ أكواب يوميا ٠

* أكل بصلة متوسطة الحجم يحسن الشهية ويزيد القابلية لتناول الطعام ، ويمتنع عن أكل البصل الذين يعانون من القرحة الهضمية والتهابات المعدة والأمعاء وزيادة الحموضة ٠

* يستخدم مغلى بذور حبة البركة شرابا لمعالجة ضعف الشهية ، بجرعات متعددة فى اليوم ٠

* لعلاج ضعف الشهية يستخدم منقوع الهليون (كشك ألماظ) بنسبة ٣٠جراما من النبات على لتر ماء ويغلى جيدًا ، والجرعة المناسبة ملعقة صباحا وأخرى مساء أما المصابون بضعف الكلى أو الذين لديهم استعداد لتكون حصوات الكلى فيجب عليهم عدم المبالغة فى تناول الهليون لتأثيره الشديد على الكلى بالإضافة إلى أنه يسبب لهم رائحة غير مستحبة للبول والعرق ٠

* * *

أمراض الأمعاء

١ - الإسهال

الإسهال هو إخراج براز سائل أو شبه سائل ، ويكون ذلك مصحوبا عادة بكثرة عدد مرات التبرز ، وقد يتجاوز وزن البراز فيه المتوسط الطبيعى وهو ٢٠٠جرام فى اليوم ، وأسباب الإسهال كثيرة ومتنوعة ، وسؤال المريض ، والفحوص المعملية ، والفحص الطبى هما المرجع لتحديد السبب ويقدم الطب الشعبى عددًا من الوصفات لعلاج الإسهال نذكر منها ٠

* فراولة (توت الأرض فريز) : يستعمل مستحلب الأوراق الحديثة (فى شهر مايو) الغضة أو المجففة لعلاج الإسهال ٠ ويُشرب من المستحلب ثلاثة فناجين يوميا ، وهو يحضر كالمعتاد ملعقة كبيرة من الأوراق (ويلاحظ أن الأوراق القديمة خشنة ومرة المذاق) لكل فنجان من الماء المغلى ثم يُصفى بعد تخميره لمدة (٥) دقائق ويُشرب فاترًا ٠

* تُعالج جميع أنواع الإسهال المنتن مهما كانت أسبابه بأكل الثوم فتزول العفونة ويتحسن الإسهال إلى أن يعود البراز لحالته الطبيعية ٠

* لعلاج الإسهال ٠٠٠ مغلى ١٥ جراما مسحوق الأرز مع لتر ماء ثم يضاف ٢جم مسحوق قشر البرتقال ، ويُترك لمدة نصف ساعة ليبرد ثم يُضاف إليه ٥٠ جرام سكر نبات ٠٠ أو مغلى كميات متساوية من الكزبرة والكراويا وورق الجميز والجرعة من ٢-٣ أكواب ، ويمكن أيضا تناول مشروب السحلب بنفس المعدل ٠٠ أو تناول مغلى قشور الرمان والجرعة ٣-٤ ملاعق يوميا ٠

* لعلاج الإسهال يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة ، ويُشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يقف الإسهال فى اليوم الثانى ، وتتوقف عن العلاج حتى لا يحدث إمساك .

* عسل النحل علاج فعال للإسهال والقصة المشهورة لذلك الرجل الذى ذهب إلى النبى ﷺ يشكو إليه معاناة أخيه من استطلاق البطن (الإسهال) فقال ﷺ : اسقه عسلا ، فعاد الرجل ليقول : لقد سقيته فلم يزده إلا استطلاقا ! فرد ﷺ : صدق الله وكذبت بطن أخيك فلما رجع إلى بيته وجد أخاه قد شفى تماما كما أخبر الحبيب المصطفى صلوات الله عليه . بشرط أن نصبر على العلاج .

* ولعلاج الإسهال أيضا يُخلط بن مع مبشور البصل وملعقة عسل بمقادير متساوية ، يؤكل منه قدر فنجان فإنه نافع جداً للإسهال .

**** لعلاج الإسهال فى الأطفال (إسهال النزلات المعوية) :**

* يعالج إسهال الأطفال والرُّضع أثناء الصيف ، والذى كثيرًا ما يذهب الطفل ضحية له ، ولهذا الغرض يُمنع عن الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء إلا التفاح .

وذلك (ببشر) ٧-٩ تفاحات بعد تقشيرها ورفع البذور الداخلية منها ، ويُغذَّى منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات فى اليوم . وبعد ظهور التحسُّن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح ويُضاف إليها مغلى الشوفان المركزّ(كويكر) - يُباع فى محلات البقالة . وباستمرار التحسن ينتقل تدريجيا إلى الغذاء الطبيعى . ويُلاحظ أن إعطاء أى غذاء آخر فى اليومين الأولين للمعالجة وبأي كمية كانت غير التفاح والماء القراح يفسد المعالجة .

* يُعالج الإسهال عند الأطفال بإعطائهم يوميا كمية من الجزر المبروش . وأما الأطفال الرُّضع فُيعطى لهم حساء الجزر ، ويُعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى مكعبات صغيرة ، وطبخها لمدة ساعة وربع الساعة فى الماء ، ثم هرسها فى منخل دقيق ، وإضافة الماء المغلى إلى ما يسقط منها تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر فيضاف إليها (٣) جرامات من ملح الطعام وتخفق جيدًا .

* يُستعمل مغلى الخبيزة لمعالجة إسهالات النزلات المعوية ، ويُعمل المغلى بغلى ملعقة كبيرة من أوراق الخبيزة الجافة لكل فنجان من الماء ويُشرب منه باردًا ٢-٣ فناجين فى اليوم ٠

* * *

٢ - الإمساك

الإمساك البسيط يستجيب عادة لزيادة كمية الألياف فى الغذاء ، مثل الردَّة (ملعقة كبيرة عدة مرات يوميا) والخضر والفواكه الطازجة مثل الخس والجرجير (البقلة) والسلاطة ، والخبز البلدى أو الخبز الأبيض ، ويعتبر اللبن وزيت الزيتون من أهم المصادر الغذائيه كملينات ٠

* تبشر بصلة فى لبن ويشرب ، فإنه يفك الإمساك ويضبط حركة المعدة من أول مرة ، وممكن تكراره ٠

* يؤخذ كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل صباحا ومساء فإنه يليِّن الباطنة ويزيل الإمساك ٠

* لعلاج الإمساك يفيد تناول مغلى أجزاء متساوية من السنامكى والخيار شنمبر أو السلق ، والجرعة كوب على الريق صباحا ٠ أو تناول ملعقة من زيت الخروع يوما بعد آخر ٠

* يوصى الدكتور « راجتز برج » ، عالم التغذية الألمانى ، بتناول الشمام التام النضج بكثرة فهو إضافة إلى معالجته للإمساك ، فإنه يعمل على الوقاية منه ٠

* يستعمل مستحلب أزهار البابونج ساخنا بدرجة (٣٧م) لحقنه داخل الشرج (حقنة شرجية) لمعالجة الإمساك ، لهذا الغرض يُعمل مخففا بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ، ويُحقن ببطء ٠

* التفاح المشوى يزيل الإمساك المستعصى ويليِّن الباطنة ٠

* يمكن علاج الإمساك بطحن ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من بذور الكتان فى مطحنة البن ومزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ثم يشرب المزيج كله دفعة

واحدة · ويمكن أيضا أخذ مقدار ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة فى الفم وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء · ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل ، وإضافة بعض نقط من عصير الليمون إلى المزيج وشربه فى الصباح قبل الأكل ·

* لعلاج الإمساك المزمن هذه الوصفة التى تستخدم بنجاح من أيام الفراعنة والأطباء العرب وما زالت تستعمل حتى اليوم وهى عبارة عن مزيج مكون من منقوع كميات متساوية من (العرقسوس + كبريت نباتى + سنامكى + شمر) والجرعة المناسبة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم ·

* يفيد مغلى أوراق الخوخ أو الخبيزة لعلاج الإمساك والجرعة كوب صباحا ·

* يُعالج الإمساك عند المسنين وخصوصا الشيوخ بمنقوع ثمار التين الجافة ، وذلك بوضع (٣-٤) حبات من الثمار الجافة فى ربع كوب (قدح) من الماء البارد فى المساء ، وفى صباح اليوم التالى تؤكل الثمرات ، ويُشرب ماؤها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح ·

* * *

٣ – المغص المعَوى ووجع البطن

* يستعمل مستحلب الينسون لتسكين المغص عند الرضَّع والأطفال والكبار معا ·

ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم ، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب الينسون ، أو بضع مرات فى اليوم (٥-٧ فقط) من الصبغة فى الحليب أو الماء (يُباع الشراب والصبغة فى الصيدليات) ·

* يُستعمل شرب مستحلب أزهار البابونج المُحلَّى بالسكر لمعالجة جميع أنواع الآلام التشنجية داخل الجسم (المغص) المعدى والمعوى ، ولهذا الغرض يُعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن

وتركه لمدة (٥) دقائق ، ثم تصفيته وشربه ساخنا ، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط · ويلاحظ أن زيادة كمية الأزهار (شاى قوى) أو الكمية المشروبة منه بأكثر مما ذكرنا تسبب القىء · وأن لا يُشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط · ويعطى المستحلب فاترًا ومخففا للأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر ممزوجا بقطع بيضاء ، ويمكن تحلية المستحلب فى هذه الحالات بالسكارين فقط وليس بالسكر ·

* تستعمل بذور الكراويا الساخنة لمعالجة المغص المعوى ، وخصوصا عند الأطفال وذلك بأن يُملأ كيس صغير من قماش كتانى بالبذور ويسخَّن ، ثم يوضع فوق البطن ويثبت برباط · ويدلَّك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوى وطرد الغازات ، ويعُمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون ، وجزء معادل لها من الكحول الأبيض ، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول ، ويدلَّك موضع الألم بالزيت ويُغطى بضماد دافىء (صوفى) ·

* يعتبر مستحلب النعناع من أنجع الأدوية لتسكين المغص المعوى ، ومغص أسفل البطن (آلام الحيض) ، ومغص حَصوة المرارة ، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم ، ويمكن مزجها مع الحليب · ويلاحظ عدم شرب مستحلب النعناع فى الحميات وعند وجود استعداد للقىء ، لأنه يثير القىء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش ·

* لعلاج سوء الهضم والغازات والمغص يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاث فصوص من الثوم قبل النوم يوميا ، أو فى وقت المغص مع دهن البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون ·

* * *

القولون العصبى وعُسْر الهضم الوظيفى

هذه الحالة شائعة بين النساء فى منتصف العمر والذى يتميز بعدم الاستقرار العاطفى ، إذ يشعر المريض بِعسْر الهضم دون وجود أي مرض

عضوى مع إصابته بالقلق الذى يرجع إلى العمل والإرهاق الشديد ذهنيا أو بدنيا ويُعزى السبب إلى اضطراب سيطرة المراكز العصبية على مراكز القناة الهضمية ٠

العلاج :

١ - طمأنة المريض بعد إجراء الفحوص اللازمة التى سبق التنويه عنها ، وأن أمعاءه سليمة وبريئة من أى مرض عضوى ، وأن مشكلتها هى اضطراب وظيفى يمكن تصحيحه ، وأن هذا التصحيح رهن بالمريض نفسه إلى حد كبير ٠

٢ - الأغذية : كثير من الناس لا يطيقون أنواعا معينة من الأغذية ، أو لا يستريحون إلى الإفراط فيها : اللبن ،البقول،بعض الخضراوت أو الفاكهة ، الأسماك ، التوابل والحريفات (البصل ، الثوم ، الفلفل ،الشطة،الكارى) ، مثل هذه الأغذية لا حلَّ لها سوى تجنُّبها ٠

٣ - هناك مصدر آخر لمتاعب القولون سببه كثرة ابتلاع الهواء الذى يؤدى إلى انتفاخ البطن ٠٠ وعلاجه زيت النعناع أو أقراص الفحم (الكربون) لطرد هذه الغازات ٠

٤ - الإمساك : خير علاج له الردة ؛ إما الردة العادية البلدية ، وهى متاحة من المطاحن والمخابز ، ملعقة كبيرة ٣ مرات أو أكثر يوميا مع مزيد من الماء أو السوائل لكى ينتفش حجمها ، أو على شكل أقراص : قرصين أو ثلاثة ٣ مرات يوميا ٠

٥ - الإسهال : يستجيب للغذاء فى بعض الحالات ، وسبق الحديث عن علاجه بالأعشاب ٠

* لعـــلاج القولون العصبى ٠٠ يفيد تناول مغلى المصطكى مع البابونج (الأزهار) ١/ ٢ ملعقة من أزهار البابونج + ١/ ٢ ملعقة مصطكى لكل فنجان من الماء الساخن ، وتركه لمدة (٥) دقائق ثم تصفيته وشربه ساخنا ، ويُشرب منه فنجان إلى فنجانين فى اليوم ويفضل على الريق ٠

* * *

البواسير

البواسير نوع من الدوالى ، أى أوردة متضخمة ومتمددة نتيجة احتقان وانضغاط وركود · أهم أسبابها الإمساك و « الحزق » خاصة فى الحوامل وهى نوعان :

١ - داخلية فوق خط أسنان المشط ·

٢ - وخارجية تحته ·

وأهم أعراضها : خروج الدم من الشرج ، وهو دم أحمر قانى اللون ، يلوث ورق التواليت أو الملابس الداخلية ، ويقطر منفصلا بعد خروج البراز ·

وعند تزمن البواسير ويتكرر النزف منها فتصبح مصدرًا للأنيميا ، وأحيانا تتدلى البواسير وتخرج من فتحة الشرج عند التبرز ثم تعود إلى الداخل ، ولكنها أحيانا تختنق وتلتهب وتصبح مصدرًا للألم الشديد والتورم · ويقدم الطب الشعبى الوصفة التالية :

*** لعلاج البواسير والإمساك والقولون العصبى بنجاح فائق وهى خليط مكون مما يأتى :**

٥٠جم سنامكى ، ٥٠جم هندى شعيرى ، ٥٠جم ينسون ، ٥٠جم خيار شنبر ، ٢٥جم مر بطارخ ، ٢٥جم لبان دكر ، وحبة متوسطة من ثمار الحنظل ، ٢٥جم زر ورد ، ٢٥جم مصطكى ، ٢٥جم مر عادة ، ٢٥جم زيتونة إسرائيل ، ٢٥جم رواند ، ٢٥جم خولنجان ، عشرون لب ونوى المشمش · تُسحق المواد السابقة جميعها جيدًا معا ، ماعدا الخيار شنبر حيث تغلى فى كوب ونصف ماء حتى يصبح كوبا واحدًا ، ثم تغلى ٥٠جم من أزهار البابونج بنفس الطريقة ، ويُصفى كل منهما جيدًا ، ثم يُضافا إلى المســحوق السابق لعمل عجينة لينة ، يُصنع منها كرات صغيرة فى حجم الحمص ، وتُترك فى الشمس حتى تجف تماما ·· والجرعة ٥ حبات قبل النوم يوميا لمدة أسبوعين ·

*** لعلاج التهاب البواسير :**

تناول مغلى السنط (سيسبان) بمعدل ٢:٣ فنجان قهوة يوميا ·

* أو يستعمل دهان مكون من ٢٠جم عصير الأعشاب الطازجة من كيس الراعى (جراب الراعى) مع ٤٠جم من الشحم الحيوانى المذاب فوق نار هادئة لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق ، على شكل دهان وهو بارد ويستعمل مغلى النبات على شكل حقن شرجية لإيقاف نزيف البواسير ٠

* * *

سقوط الشرج وتقرُّحه

* يستعمل مغلى لحاء (قشور) البلوط لمعالجة سقوط الشرج والرحم ، وذلك بعمل حمامات مقعدية ساخنة (٣٠°م) لمدة عشر دقائق – وفى حالة سقوط الشرج عند الأطفال تُستعمل مكمدات للشرج من مغلى قشور البلوط فى الكحول الأبيض (السبرتو) ، فتعمل منه حقنة صغيرة داخل الشرج ٠ ويتم عمل مغلى لحاء البلوط بغلى مقدار ٤ ملاعق كبيرة فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة كما أنه يُستعمل ساخنا للحقن الشرجية ٠

* يُعالج تقرح الشرج بشرب (٣) ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة فى اليوم ٠

* * *

التهاب القولون المزمن وتقرُّحه

التهاب القولون التقرحى مرض مؤلم لا تُعرف أسبابه بالتحديد ، وغالبا ما تصحبه تقرحات ، ويُصاب المريض بالضعف العام والهزال والأنيميا ٠

** **العلاج** : لكى نساعد على بناء أنسجة جديدة يجب على المريض تناول أطعمة غنية بالمواد البروتينية مثل الدجاج ، واللحم الخفيف الهضم والذى لا يحتوى على ألياف والأسماك ٠ ولما كان هذا المرض يسبب فقدان الشهية وفقدان عناصر غذائية هامة للجسم فى توليد الطاقة اللازمة ، فلا بد من تعويض الطاقة المفقودة عن طريق تناول غذاء خفيف يحتوى على مواد غنية بالطاقة الحرارية مثل الخبز ، والأرز ، والبطاطا ، والجلى ، والمهلبية ، والحلويات الخفيفة ٠

وعلى المريض أن يمتنع عن تناول الأغذية التى تحتوى على مواد

سليولوزية والتى تهيِّج أغشية المصران الملتهبة مثل الخضروات والفواكه التى تحتوى على ألياف مثل البطيخ كما يجب على المريض أيضا عدم تناول الأطعمة الحارة (مثل الشطة والفلفل ٠٠) ، والأطعمه التى تسبب حدوث غازات مثل الكرنب والبصل والفول الأخضر ٠

* * *

وصفات من الطب الشعبى للعلاج

* تعالج قروح الأمعاء الغليظة بشرب (٣)ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة فى اليوم ٠

* لعلاج التهابات القولون يفيد تناول عصير أوراق السلق الطازج ٠

* مغلى كميات متساوية (١/٢ ملعقة) من الينسون والمصطكى والبابونج والزنجبيل ، والجرعة ٢-٣ أكواب يوميا ٠

* تناول مشروب العرقسوس أو مزيج من مشروب الكركديه والتمر هندى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ٠٠ أو مغلى أعشاب البردقوش والجرعة ١-٢ كوب يوميا ٠٠ وكذلك يفيد أكل التمر بعد مضغه جيدًا ٠

* يهرس السفرجل ، ويمزج بالعسل ،ويؤخذ منه لعلاج قروح الأمعاء ٠

* تُقطع سفرجلة شرائح رقيقة ، وتُطبخ فى لتر ماء يبقى نصفه ، يُضاف للطبيخ ٥٠ جراما من السكر بعد الطبخ ، ويؤخذ منه لعلاج الالتهابات المستعصية فى القولون ٠٠٠

* * *

غازات الأمعاء (الانتفاخ)

العلاج :

١ - تجنب كثرة ابتلاع الهواء كما فى حالات مضغ اللبان ومص الحلوى ، وأثناء التدخين أو شرب المياه الغازية بالتقليل منها ٠

٢ - مضغ الطعام جيدًا ٠

٣ – علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدسونتاريا الأميبية والطفيليات المعوية ٠

٤ – تجنب الإمساك عن طريق تنظيم الغذاء وتناول الردَّة كما سبق أن وصفنا ٠

٥ – محاولة إنقاص وزن الجسم حيث إن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء ٠

٦ – إذا كان الانتفاخ ناتجا عن تعفُّن فى الأمعاء فإنه يجب الإقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض إلى أدنى حد ، ويُستحسن استبعاد البقوليات من الطعام ، بينما يُسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة ٠

٧ – يُحظر تناول الخضراوات الليفية كالكرنب ، وتجنُّب تناول الأطعمة المقلية ٠

٨ – يُضاف الثوم إلى الغذاء لإعطائه طعمًا شهيا ، بالإضافة إلى أن له خاصية إيقاف نمو البكتريا فى القولون مما يؤدى إلى تقليل الانتفاخ ٠

٩ – يُنصح بتناول من ٨–١٠ أكواب من السوائل يوميا مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء ، وتجنب شرب الماء أثناء الأكل ٠

١٠ – يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط فى اليوم إلى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة ٠ كما يجب أن يكون العشاء خفيفا مع مراعاة تناوله قبل الذهاب إلى الفراش للنوم بساعتين على الأقل ٠

* * *

وصفات شعبية للعلاج

* لطرد الغازات وعلاج التقلصات تسف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة (المطحونة) على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب ، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يوميا ولمدة أسبوع ٠

* أكل بصلة متوسطة الحجم يوميا يساعد على تحسين الهضم وطرد الغازات ٠

* مستحلب النعناع كما سبق وصفه من أنجح الأدوية لطرد الغازات المعوية ٠

* مستحلب الينسون (ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان) ويؤخذ منه فنجان واحد فى اليوم ٠

* تعطى بذور الكراويا كحساء (شوربة) أو كمستحلب لمعالجة انتفاخ البطن الناتج عن الغازات ، ويحضر بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه وهو ساخن (١-٢) فنجان فى اليوم ٠ أما للأطفال فيغلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور فى فنجان من الحليب لمدة ثلاث دقائق ، ويُعطى ساخنا ٠

* يُشرب عصير نصف ليمونة مع كوب ماء دافىء على الريق - أو تؤخذ نخالة القمح بأى شكل ٠٠ أو ينقع مقدار من ورق النارنج بضعفيه من الماء ويشرب ٠٠ أو يؤكل الشبت أو يُشرب مغليه ٠٠ أو يُطبخ الزعتر ويُمزج بالخل ، ويؤخذ كما يؤخذ منفردًا لتنبيه المعدة ٠

* * *

الديدان المعوية

أهمها : ١ - الإسكارس (حيات البطن) ٠

٢ - الإنكلستوما ٠

٣ - الدودة الشريطية (الدودة الوحيدة) ٠

٤ - التريكبنيلا ٠

٥ - هتروقيس هيتروفيس ٠

٦ - الأوكسيورس ٠

**** مبادئ عامة لتوقى العدوى بالديدان المعوية :**

- الخضراوات والفواكه الطازجة تُغسل جيدًا قبل أكلها ٠

- الأسماك تُطهى جيدًا ، والمأكولات البحرية يجب أن تطمئن إلى سلامة مصادرها ونظافتها قبل استهلاكها ، كالفسيخ وأم الخلول ٠

– اللحوم غير المطهية جيدًا ، خصوصا اللحوم شبه المحفوظة كالمرتديلا واللنشون والبسطرمة ، يمكن أن تنقل أنواعا من الديدان وغيرها إذا أُعدت من لحوم مريضة أو فاسدة ، ودور الرقابة على الأغذية أساسى ٠

– الباعة الجائلون والطُّهاة والعاملون فى تناول الأطعمة وتداولها يجب أن يخضعوا للفحص الطبى والرقابة الدورية حتى نضمن خلوهم من مصادر العدوى ٠

– النظافة الشخصية والعادات الصحيــة السليمـة هى الملاذ الأول والأخير: قص الأظافر، غسل اليدين قبل الأكل وبعده، نظافة المرحاض قبل وبعد استعماله ، الاهتمام بالملابس الداخلية وغليها ، وتجنب استعمال ملابس الغير ٠

* * *

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

* لطرد الديدان المعوية عند الأطفال تُنقع بعض شرائح من البصل الغض فى قليل من الماء طيلة الليل ، ويُصفَّى فى الصباح ويُعطى للطفل بعد تحليته بالعسل ، ويستمر على ذلك يوميا إلى أن يتم طرد الديدان من الأمعاء ٠

* يقتل الثوم الديدان الشعرية ويطهِّر الأمعاء منهـا خصوصا عند الأطفال ، ولهذا الغرض يُعطى للطفل فى الصباح فنجان من الحليب غُلى فيه بضعة فصوص من الثوم ، ويلى ذلك حقنة شرجية بمغلى الثوم (٣فصوص) فى الماء ($\frac{٣}{٤}$ لتر) ، ثم تصفيته وحقنه ببطء ساخنا (٣٥°م) فى الشرج ٠ وهذا يميت الديدان الشعرية ويخرجها ميتة مع البراز ٠ ويمكن إزالة رائحة الثوم بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة ٠

* لطرد الديدان المعوية تهرس بضع ثمار الجوز نصف ناضجة وتُعصر لاستخراج عصيرها بقطعة من الشاش ، ثم يُمزج العصير بسكر نبات مسحوق ٠

ويُعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة فى الصباح قبل الطعام ، وتُزاد الكمية بالنسبة للسن ، ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الدود كله ٠

* ولقتل الديدان المعوية الشعرية عند الأطفال وتطهير الأمعاء منها يُعطى للطفل جزرة طازجة ثلاث مرات فى اليوم ولمدة (٣)أسابيع .

* تستعمل عجينة بذور القرع الطازجة (بقدر الإمكان) لقتل الدودة الوحيدة وإخراجها مع البراز بتقشير (٥٠) بذرة وهرسها (دقها) مع كمية معادلة لها من السكر ليتم امتزاجها تماما . وتؤكل عجينتها فى الصباح قبل تناول أى شىء من الطعام (على الريق) وتؤكل بعدها جزرة طازجة أو شىء من الحوامض . ويداوم على ذلك يوميا لمدة أسبوع ، فإذا لم تظهر الدودة أثناء ذلك فى البراز عمد إلى استعمال كمية أكبر من البذور بعد مقدمة تستمر ثلاثة أيام ، يؤخذ فى كل يوم منها الجزر والحوامض وبعض البصل والثوم ، وفى اليوم الرابع تُحضر عجينة البذور والسكر كما أسلفنا (١٦٠ جراما) من البذور المقشورة ومثلها من السكر ، ثم تُقسم العجينة إلى قسمين متساويين ، يؤكل أحدهما فى الصباح قبل تناول الطعام (على الريق) ، وبعد ساعتين يؤكل القسم الثانى . وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزى مذابا فى نصف كوب من الماء الفاتر ، وهذا يقتل الدودة حتما ... لكن قد يتأخر سقوطها إلى اليوم التالى . ويُلاحظ أن استعمال بذور القرع لقتل الدودة الوحيدة ، كما أسلفنا ، خال تماما من الأضرار الصحية ، يمكن استعماله دون ضرر عند الحوامل والأطفال ، فى حين أن أدوية الصيدليات المخصصة لذلك والتى تُستخرج معظمها من (السرخس الذكر) لها مضاعفات لا تخلو من الأخطار الجدِّية فى بعض الحالات .

* **أفسنتين** : Artemisia Absinthium (الدمسيسة فى مصر) :

شرب مستحلب الأفسنتين لمدة طويلة يطرد الديدان المعوية (إسكارس) ، ويُعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُترك (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير .

* **للبلهارسيا** : تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحا ومساء ، ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها مع دهن الحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم ، وذلك لمدة ثلاثة شهور ، وسوف تجد مع القضاء عليها قوة ونشاطًا .

* **لطرد الديدان** : تأكل ساندويتش ساخن من تلك المحتويات : ملعقة حبة سوداء ناعمة ، وثلاث حبات ثوم ، وملعقة زيت زيتون وبعض البهارات وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدُبَّاء) ، وفى الصباح تؤخذ شربة شمر ، أو زيت خروع مرة واحدة فقط ·

* * *

مقويات المناعة

* **ثوم :**

أكدت الأبحاث الطبية المعاصرة أن تناول الثوم الطازج يقوِّى المناعة لذلك يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة (التيفوس ، الكوليرا ··) والأمراض المعوية العفنة (التيفود ، الدوسنتاريا (الزحَّار) ، ولتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل · لذا يسميه العلماء الروس « البنسلين النباتى » ، والأمريكان يصفونه لتقوية الذاكرة · كما أن تناول الثوم الطازج يمنع تجمع الصفيحات الدموية التى تشكل الجلطة لحدوث الذبحة الصدرية فهو مضاد لحالات التجلط الدموى ووقاية الشرايين من التصلب · وقد استطاع علماء الصين بذكاء شديد ودقة متناهية وصبر طويل علاج حالات خطرة بتناول الثوم بدون أعراض جانبية مثل حالات الالتهاب السحائى ·

وأخيرًا : أضافت اللجنة الطبية الصينية لشعبها العظيم الرائد فى مجال العلاج بالطب الشعبى ، العديد من الأمراض التى يمكن علاجها بتناول جرعات مختلفة من الثوم لما له من تأثير قوى ومنشط لجهاز المناعة بالجسم ،مثل الأورام السرطانية ، وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ، وارتفاع نسبة السكر فى الدم ، والتهاب الجهاز التنفسى ، والأمراض المعوية البكتيرية والطفيلية ، وهناك العديد من الدراسات الطبية والتجارب المعملية التى أكدت فوائد الثوم للعديد من الأمراض وخصائصه المبيدة للجراثيم وتنقية الجسم من السموم ، وتنبيه القوة الحيوية والجنسية ، وتنشيط عملية الامتصاص ، وجاء فى الأثر : « كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاءً من سبعين داءً » · ويروى عن رسول الله ﷺ قوله : « يا علىّ كُل الثوم فلولا المَلَك يأتينى لأكلته » ، والثوم شفاء

من السموم ، ولذا يضمد به مكان نهش الحيات ، وعضة الكلب والزنابير والنمل والعقرب فهو يجذب السموم منها ، وإذا دق مع الخل والملح والعسل ثم وُضع على الضرس المتآكل فتته وأسقطه ، وعلى الضرس الوجع سكن جعه، وإذا طلى بالعسل على البهاق نفعه ، ومن مضاره أنه يصدع الدماغ والعينين ، ويهيج الصفراء ويجيف رائحة الفم · كما أن من فوائد الثوم أنه يعالج عُسْر الهضم والربو والبرد والتهاب الجيوب الأنفية ، وفى أحدث الأبحاث ثبت أن فى الثوم مادة تساعد على عدم الإنجاب(عدم الحمل أو العقم)، ويمكن استخدامها فيما بعد مثل حبوب منع الحمل · وللتغلب على رائحة الثوم ينصح خبراء التغذية بتناول بعض عيدان البقدونس الخضراء بعد مضغ الثوم لتزيل رائحته ، أو أكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة عسل نحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة ·

*** الحبة السوداء**

وفى الحديث الشريف : « الحبة السوداء دواء من كل داء إلا السام » وهو الموت ، وقد أكدت الأبحاث التى قام بها العالم المصرى الدكتور/أحمد القاضى بأمريكا أن الحبة السوداء لما لها من أثر فعال وحيوى فى تقوية جهاز المناعة بالجسم الإنسانى فهى قادرة على إعاقة تقدم مرض الأيدز ، ومن حديث طويل لرسول الله ﷺ : « وما أعلنوا بالفاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجاع التى لم تكن فى أسلافهم الذين مضوا ، وفشا فيهم الموت ·· » فالإيدز عقوبة من السماء ، والوقاية خير من العلاج قال تعالى : ﴿ **ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة ومقتا وساء سبيلا** ﴾ ·

*** القراص (انجره ، قريص : Urtica) :**

يؤكد خبراء الأعشاب والأطباء الروس أنهم أحرزوا نجاحا كبيرًا فى معالجة داء الخنازير (تضخم الغدد اللمفاوية فى الرقبة وأنواع السرطانات بصبغة القراص · وتعمل الصبغة من مقدار (٢٠) جراما من العُشبة كلها (الجذور والساق والأوراق والأزهار) فى الربيع ، يُضاف إليها مقدار (٦٠) جراما من الكحول النقى فى زجاجة محكمة السد،وتُترك فى مكان حار لمدة (١٤) يوما · وتصبح مُعْدة للاستعمال · (خمس نقط فى ملعقة كبيرة من الماء ثلاث مرات يوميا) وتعمل منها مكمدات للموضع المصاب أيضا ·

* **عسل النحل :**

مضافا إليه الغذاء الملكى بنسبة (١٠٠ : ١) أى ملعقة صغيرة من الغذاء الملكى ·

* **كُلْ من البصل :**

ولو بصلة متوسطه الحجم يوميا تقيك من أمراض كثيرة وتدعم نشاطك اليومى ·

* **القرنبيط :**

صديق حميم لمرض سرطان القولون ويقول العلماء أن الخُضر كثيرة الأوراق الخضراء بما فيها قنبيط بروكولى من أقوى المواد مناعة ضد السرطان ، وفى بعض الدراسات اتضح أن خضروات معينة (مثل الكرنب والقرنبيط) لها فائدتها فى تقليل احتمال الإصابة بسرطانات القناة الهضمية ·

- وتشير دراسة سويدية إلى أن أكل الجزر خمس أو ست مرات فى الأسبوع تقلل إلى حد كبير من الإصابة بسرطان البنكرياس بفضل ما يحتوى عليه من مادة (الجزرين - بيتا (B-Carotene) والتى ثبت أن لها القدرة على إيقاف تقدم السرطان والإخلال بالآلية التى تحول الخلايا الطبيعية فى الجسم إلى أورام خبيثة ·

- أكل السمك وزيوته ·

- كثرة تناول الزبادى فقد جاء فى تقرير أحد الدراسات التى أجراها المعهد القومى للسرطان بأمريكا أن جرثومة « لاكتوبا سيلوس »[1] تحمى حيوانات التجارب من الإصابة بسرطان القولون ، ولا يزال العلماء يبذلون قصارى جهدهم للوقوف والتأكد من أن إضافة جرثومة « لاكتوباسيلوس » إلى اللبن الزبادى وبعض المنتجات الغذائية الأخرى يمكن أن تقى الإنسان من الإصابة بسرطان القولون الذى يعد أكثر الأمراض السرطانية الباطنية انتشاراً فى الولايات المتحدة الأمريكية ·

---

(١) تستخدم فى صناعة أنوع اللبن الزبادى ·

* وصفة مساعدة للعلاج ومفيده لتقوية المناعة :

مزيج مكون من :

(١) ملعقة كبيرة حبة سوداء ناعمة ٠

(٢) ملعقة كبيرة عسل نحل ٠

(٣) فصوص ثوم مهروس ، تضاف إلى $\frac{١}{٢}$ كوب ماء ساخن وتمزج جيدًا وتؤخذ على الريق (صباحا) ثم قبل النوم (مساء) أى على جرعتين ومن الله الشفاء ٠

* * *

التسمم الغذائى

ويتمثل فى حدوث أعراض نزلة معوية أى مغص وقىء وإسهال وفقد الماء والعناصر الضرورية (الالكتروليات) بعد تناول الأكل أو الشراب الملوث بالبكتريا التى تتكاثر داخل الجسم بعض الوقت (٤-٤٨ساعة) حتى تحدث الأعراض ، أو تكون سموما تسمى (توكسين Toxins) متولدة من البكتريا وجاهزه للإصابة مباشرة ٠

١ - التسمم الغذائى الميكروبى :

ينتج عن تناول طعام ملوث بالبكتريا وأشهرها بكتيريا « السالمونيلا Sal-monella) ، ويحدث خاصة فى الصيف حيث تنشـط البكتريا لارتفـاع الحرارة ، مصادرها اللبن واللحوم والدواجن ، وتحتاج الأعراض لبعض الوقت قد يمتد إلى يوم أو أكثر ٠

٢ - التسمم الغذائى بسموم الميكروبات (التوكسين) :

(ا) المكورات العنقودية الذهبية (ستافيلوكوكس) :

مصادره من يشتركون فى تناول الطعام وإعداده كالطهاة ، وأعراضه عاجلة فى ساعة أو نحوها ، والقىء والإسهال الناجمان عنه يؤديان إلى الجفاف وانخفاض الحرارة ٠

(ب) التسمم الغذائى المتبارى (كلوستريديم بوتيولينم) :

مصدره المأكوت المحفوظة والمعلَّبة الملوثة مثل (الملوحة والفسيخ .. وغيرها) ، ويؤدى إلى شلل الأعصاب والأطراف ، وبالرغم أنه نادر الحدوث إلا أنه شديد الخطورة إذ تكفى كمية ضيئلة جداً من السم لقتل الإنسان .

هناك **أسباب أخرى للتسمم الغذائي** : يجدر بنا أن نذكرها ولو لمجرد الحصر . هناك أجناس من النباتات السامة قد تختلط بمصادر الطعام ، أشهرها أنواع معروفه من « عيش الغراب » يكثر أكلها فى أوربا لا فى مصر ، وأنواع أخرى من الفطريات تختلط بالحبوب كالقمح ، وهناك أنواع من النباتات السامة جدّا وخصوصا للأطفال ، فلا تستعملها مطلقا . وعلى سبيل المثال ؛ فإن ورقة واحدة من الدفلة أو بزرة واحدة من بزور الخروع تحتوى على كمية من السم كافية لقتل طفل ! ، وهناك مصادر أخرى حيوانية خاصة الأسماك والمأكولات البحرية تسبب أحيانا التسمم ، وهو أمر آخر غير الحساسية الشخصية . ثم هناك التسمم الغذائى بالمواد الكيميائية ، منها المبيدات المستعملة ضد الفطريات والحشرات .

وأخيراً هناك التسمم بالزرنيخ والتوكسافين وغيرها .. والآن جاء دور العلاج .

* * *

١ - علاج التسمم بمواد الطعام المتعفنة كاللحم والسمك :

- يعطى المريض مقىء كشربة الملح ، أو مسهِّل كزيت الخروع ، أو لمس اللهاة بالأصبع .

- وضع لبخة أو كمادات ساخنة على البطن مع تدليك الأطراف .

- يستعمل مستحلب جذور الجاوى أو مسحوقها لتنقية الجسم من التسمم الغذائى بتناول أطعمة فاسدة . ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم . وأما مسحوق الجذور فيُعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل ثلاث مرات فى اليوم .

– تهرس خمسة فصوص ثوم ، وتخلط بفنجان عسل مذاب فى مغلى الحبة السوداء ويُشرب ذلك فوراً ويكرر صباحا ومساء ، ويدهن بزيت الثوم مكان الألم فى المعدة من الخارج ، بعد ذلك يتم الشفاء بإذن الله ·

– تضاف ملعقة دهن السمسم على فنجان عسل ويُشرب ذلك صباحا ، وفى الماء يُشرب عسل مذاب فى كوب لبن ساخن عليه قطرات من العنبر ، ويُكرر ذلك يوميا لمدة ثلاثة أيام مع الحمية عن أكل اللحوم ·

– فى حالة التسمم الغذائى المتبارى يفضل نقل المصاب إلى المستشفى لإعطائه جرعات كبيرة من المصل المضاد ·

٢ – معالجة الأفعى السامة :

إذا لُسع شخص بلسعة أفعى تأكد أولا إن كانت تلك الأفعى سـامة أم لا ، انظر آثار العضة تجد أن عضة الأفعى السـامة تترك علامتين ومكان أنيابها (وفى حالات نادرة قد تترك بعض العلامات لأسنانها الأخرى) ، أما عضة الأفعى غير السامة فلا تترك أثاراً سوى صفين من علامات الأسنان ، ولا وجود لأى علامات للأنياب مع ملاحظة أن ٩٠٪ من الأفاعى فى الشرق الأدنى غير سامة وتتلخص معالجة عضة الأفعى السامة فى الآتى :

١ – ابق هادئا ، لا تحرك الجزء الذى تكون الأفعى قد عضَّته ، كلما حركت ذلك الجزء كلما زاد انتشار السم داخل الجسم ، ومن عضَّته الأفعى فى قدمه عليه أن لا يمشى ولا خطوه واحدة ، احمله على حمَّالة ·

٢ – اربط رباطا حول الطرف ، المُصاب فوق العضة رأسا · لا تشد الرباط كثيراً وفكه للحظة قصيرة كل نصف ساعة ·

٣ – اجرح بسكين نظيفة ومعقمة بالنار مكان كل ناب من الأنياب الظاهر أثرها ، كل جرح بطول ١سم وعمق $\frac{١}{٢}$سم ، واغسل الجرح بماء وصابون أو هيدروجين بيروكسيد (ماء الأوكسجين) ·

ملحوظة : إذا مضى على عضة الأفعى أكثر من نصف ساعة لا تجرح مكان العضة لأن ذلك يضر أكثر مما يفيد ·

٤ - إذا حصلت على المصل المضاد لعضة الأفعى فاحقن المصاب به مع الانتباه الشديد للتعليمات المرفقة بذاك الدواء · وخذ كل الاحتياطات لمنع الحساسية · ولا تستعمل المصل المضاد إذا مضى على العضة أكثر من ثلاث ساعات (وفى بعض الحالات كعضة الأفعى المسماة الكوبرا وجب الحقن بسرعة زائدة) ·

٥ - ضع بعض الثلج ولف الطرف المصاب بقماش مملوء بالثلج ·

٦ - إذا ظهرت دلائل الالتهابات فاستعمل البنسلين أو مضاد حيوى مناسب ·

* * *

*** لسعة الحشرات**

يطبق عليه العلاج ذاته الذى يطبق على الحكة الشديدة ، مع كمادة صلصالية تلصق على موضع اللسعة (بعد استخراج الإبرة) ومع تدليك موضع اللسعة بثلاث أعشاب مختلفة (سوف يأتى ذكرها) · والعلاج المشترك بين لسع الحشرات والحكة الشديدة هو الآتى :

١ - تدليك بخل التفاح ، والمياه الزهرية للنعناع ، والبابونج والجوز ·

٢ - تغطية الموضع بالماء الطينى (لمدة ساعة، مرتين أو ثلاثا فى اليوم) ·

٣- كمادة صلصالية على الكبد ·

٤ - خلاصات زيتية من النعناع والبابونج والمردقوش وأكليل الجبل أو ندى البحر ·

٥ - معالجة بالبراعم : خصوصا براعم الزيتون أو الأرز ·

*** كيفية صنع خل التفاح :**

١ - يُغسل التفاح جيداً بالماء الجارى لإزالة أدوية المكافحة عنه ·

٢ - تقطع الثمره (التفاحة) دون تقشيرها أو إزالة البذور منها إلى قطع متوسطة الحجم ·

٣ - تملأ بها آنية من فخار أو زجاج ولا يضاف إليها شىء آخر ولا أى قدر من الماء ·

٤ – تغطى الآنية بقطعة من قماش تربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات والملوثات الأخرى ٠

٥ – تحفظ الآنية فى مكان دافىء وتتم عملية التخمر فيها ويتحول عصير التفاح إلى خل بفعل الجراثيم الخاصة الموجودة فى الهواء والتى تباشر عملها دون إبطاء ٠

٦ – يتم التحول إلى خل فى غضون بضعة أسابيع تطول أو تقصر بالنسبة لحرارة الجو ولأن الجراثيم تباشر عملها دون إبطاء ٠

٧ – يستدل على التحول برائحة الخل التى تفوح من الإناء ومن مذاق السائل الذى بداخله ٠

٨ – عندما يتم ذلك يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش ويحتفظ بالخل بعد تصفيته فى زجاجات ٠

ويلاحظ أن الخل لا يكون صافيا تماما فى هذه العملية بل ممزوجا بشىء من التفل (الرواسب) يرسب مع الوقت إلى قاع الزجاجة ولا يضر وجوده فى شىء ٠

كثير من الوصفات لا يفيد إلا قليلا فى حالة لسعة الأفعى وكثيراً ما يكون العكس هو الصحيح ٠٠ وهذه هى الوصفات :

* تعالج لسعة الأفعى السامة وغيرها من الحشرات السامة بمكمدات مستحلب زهرة البابونج ، ويُعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق كبيرة لكل لتر من الماء الساخن ٠

* تُستخدم وصفة الثوم السابقة المخلوط بفنجان عسل مذاب فى مغلى الحبة السوداء لمعالجة لدغة الأفعى السابقة على أن يُدهن مكان العضة بزيت الثوم فيتم الشفاء بإذن الله ٠

٣ – التسمم بالمواد الكيميائية :

يموت كثير من الأطفال بسبب تناولهم أشياء مسحوقة ، ولحماية أطفالك اتبع الاحتياطات الآتية :

- احفظ الأشياء السامة بعيدًا عن متناول الأطفال ·

- لا تضع البنزين أو الجاز أو أى سُم آخر فى زجاجات الكولا (المرطبات) أو أى شراب آخر لأن الأطفال يمكن أن يتناولوها ظنًّا منهم أنها للشرب ·

- بعض السموم التى تجب مراقبتها :

* السم المستعمل للفئران · - د·د·ت ومبيد الحشرات ·

* الأدوية (أى نوع كان إذا أُخذ بكميات كبيرة وانتبه لأقراص الحديد) :

- مسحوق اليود · - مسحوق الغسيل · - السجائر ·

- الكحول · - النباتات السامة · - الكبريت ·

- الجاز والبنزين · - الدهان وغيره ·

**** المعالجة : إن شككت فى حدوث التسمم فافعل الآتى :**

* ساعد الطفل على التقيؤ واضعا أصبعك فى حلقه وأعطه ملعقة شاى شراب إيبيكاك (Ipecac Syrup) أو اسقه الماء والصابون أو الماء مع قليل من الملح ·

تحذير : لا تجعل الشخص يتقيأ إن كان قد ابتلع الجاز أو البنزين أو حوامض أو قلوبات قويه (شراب البوتاس) ·

* دع الطفل يتناول أكبر كمية من اللبن والبيض المخفوق أو الطحين (دقيق القمح) المزوج بالماء · أعطه ملعقة كبيرة من مسحوق الفحم (Char-coal) داوم على إعطائه هذه المواد حتى يبدو لك أن تقيؤه أصبح خاليا مما بلع ·

* إذا شعر المصاب ببعض البرد فغطه ليدفأ ، ولكن حاذر من ارتفاع الحرارة · اطلب المساعدة الطبية إن كان التسمم شديداً ·

* * *

* **فى حالة التسمم بالمواد المخدرة كالأفيون والحشيش :**

أضف إلى ما سبق :

– عمل غسيل معدة للشخص المصاب بمحلول برمنجنات البوتاسيوم ١/١٠٠٠ ·
– قهوة ثقيلة ·
– أمبول أتروبين بالعضل ·
– تنفس صناعى ·
– استنشاق أكسجين ·

* **فى حالة التسمم بالمواد الحارقة (الأحماض : الفنيك والكبريت والقلويات : البوتاس) :**

– تجنب غسيل المعدة · – تعادل الأحماض بإعطاء اللبن أو ماء الجير ، أما القلويات (البوتاس) فتعادل بإعطاء الخل المخفف (٥٠٠سم خل + ٥٠٠سم ماء) أو عصير الليمون أو البرتقال ·

– يُعطى اللبن أو بياض البيض · – أمبول كورامين بالوريد ·

– شق الحنجرة فى حالة الاختناق وعملية جراحية للثقوب ومضادات حيوية وتوسيع المرئ ابتداء من اليوم السادس يتم ذلك كله بالمستشفى ·

* **فى حالة التسمم بالأسبرين :**

يعمل للمريض غسيل معدة وبسرعة باستعمال محلول كربونات الصوديوم ٥٪ ويعطى المريض كميات كافية من اللبن وبياض البيض النيء ·

* **فى حالة التسمم بغاز البوتاجاز :**

يُنقل المصاب فورًا خارج المكان الموجود به الغاز إلى هواء نقى ، أو تُفتح جميع منافذ الشقة ، ويُعمل للمريض تنفس صناعى مع تدفئته جيدًا ·

* **فى حالة التسمم باليود :**

يجب عمل غسيل معدة بمحلول النشا أو بياض البيض واللبن كما يُعطى للمريض نشا وأرز لمدة ٢٤ ساعة كاملة ·

* **فى حالة التسمم بالنيكوتين :**

يستخدم الثوم لمعـالجة الاضطرابات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين

(الإفراط فى التدخين) ، ويمكن التغلب على رائحة الثوم بأكل تفاحة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل ٠

*** فى حالة التسمم من تناول الخمور أو الويسكى :**

يستخدم مستحلب الصعتر المركَّز للعلاج بنسبة حفنة من عُشبة الزعتر لأربعة فناجين من الماء الساخن بدرجة الغليان ٠ وبعد تخمُّر المستحلب لمدة نصف ساعة يُصفَّى ويُعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ولمدة ٣ أسابيع حتى ولو رافق ذلك قيء أو إسهال ٠

* * *

الفصل الثانى

أمراض الجهاز التنفسى وعلاجها بالطب الشعبى الحديث

يتنفس الإنسان حوالى ٢٤ مرة فى الدقيقة ٠ وفى مرحلة الطفولة يزداد عدد مرات التنفس فيصل العدد عند الطفل الوليد إلى ٤٤ مرة فى الدقيقة الواحدة ، ويزداد هذا المعدل فى حالة الإصابة ببعض الأمراض كالأنيميا ، وتلك التى تصاحبها الحمّى أو ارتفاع درجة الحرارة ٠٠٠

ويتنفس الإنسان البالغ فى الشهيق والزفير نحو ٢٥ ألف مرة خلال ٢٤ ساعة ، وهو حين يفعل ذلك يسحب داخل الرئتين نحو ١٨٠مترًا مكعبا من الهواء ٠ وخلال هذه الفترة يولد طاقة تكفى لرفع قاطرة سكة حديدية إلى علو مترين ٠ أما خلال التماس بين الدم والهواء حيث تحصل التبادلات الغازية فهى بمساحة ٢٠٠ متر مربع إذا بُسطت ٠

والمنطقة التى تغطيها الخلايا المسطَّحة للشعب الهوائية بالرئتين هى من الضخامة بحيث أنها تعادل مساحة خمسمائة متر مربع ٠

**** كيف تتنفس تَنفُّسا صحيحا ؟**

التنفس العميق من خير العادات التى يجب أن تتعودها ٠ وأنت واقف ابدأ الشهيق ببطء نافخا الجزء العلوى من الصدر ، استمر فى الشهيق ولا تتوقف حتى تتمدد بطنك عن آخرها ٠ إن عملية الشهيق يجب أن تستغرق ٦ ثوان أو ١٢ ثانية حين تكون بملابس الرياضة ٠

والشىء المثالى أن تقوم بهذا التنفس العميق ، وأنت تمشى فى الهواء الطلق ، على أن تحبس نفَسك لمدة ٣-٥ ثوان قبل أن تقوم بالزفير ٠ أما الزفير فيجب أن تؤديه ببطء أيضا ، ابدأ بإخلاء الجزء العلوى من الصدر ثم الجزء السفلى ٠

وأخيراً ، بانقباض البطن ،ومدة الزفير تتساوى مع مدة الشهيق أو تكاد ٠ كرر ذلك عدة مرات خلال اليوم ٠

** أن تعرف كيف تتنفس ، وبذلك تعرف واحدًا من أهم أسرار الجمال والصحة والحيوية ·

*** فوائد التنفس الصحيح والتمارين التنفسية :**

١ - ينشط التنفس الدورة الدموية فى الأوعية التاجية المغذية للقلب ·

٢ - التنفس الصحيح يزيل غاز ثانى أكسيد الكربون من الدم وبذلك يعمل على تنقية الدم ·

٣ - التنفس الصحيح يمدد الرئة إلى أقصى حد ممكن ، فيحول ذلك دون ترسب الإفرازات داخلها ، كما يمرن أليافها المطاطية ويحول بذلك دون إصابتها بمرض الانتفاخ (Emphysema) حيث تفقد الرئة خاصيتها المطاطية ·

٤ - التنفس الصحيح يفيد الجهاز الهضمى بما فى ذلك الكبد والمرارة والأمعاء ، وعلى الأخص عند إصابتها بالإمساك المزمن ·

* * *

السُّعَال (الكحة)

*** لمنع السعال لا تدخن ·**

*** لمعالجة السعال ، عالج المرض الذى يسببه ولا تدخن ·**

*** لتخفيف السعال ، وتليين البلغم ، اشرب الكثير من الماء ولا تدخن ·**

وتفيد الوصفات التالية فى علاج السعال :

* يقول العالم « هـ · هيرنويج » : إن الأشخاص الذين يعانون من السعال المصحوب بالتقلصات ومرضى الإنفلونزا إذا تناولوا فنجان من نقيع التليو (الزيزفون) مع العسل مرتين فى اليوم فإنه علاج شاف ومفيد لهم · كما يستخدم مستحلب التليو (الزيزفون) لمعالجة الزكام المحتقن والسعال فيسكن ويسهل التقشع ، ويسهل التنفس ويزول صداع الزكام واحتقانه · ويعمل

المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب ساخنا ومُحلى بالعسل (النحل) أو سكر النبات (٢-٣) فناجين فى اليوم ٠

* يعتبر شراب العسل النقى من أجود أنواع علاج السعال ، وإليك طريقة إعداد هذا الشراب :

١ - ضع ليمونة حامضة فى ماء مغلى على نار معتدلة واتركها عشر دقائق يلين فيها جلد الليمونة ويصبح لينا مرنا ٠

٢ - اخرج الليمونة من الماء بعد الغلى واقطعها نصفين واعصرها بالعصارة صفِّى العصير وضعه فى كوب ٠

٣ - أضف نحو ملعقتين من الجليسرين إلى عصير الليمون وامزجهما جيدًا ٠

٤ - أضف إلى المزيج العسل حتى يمتلأ الكوب ٠

٥ - يرج هذا المزيج قبل الاستعمال جيدًا ، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا ، ويزاد ملعقة صغيرة عند النوم فى حالة النوبات الشديدة للسعال ٠

* لعلاج الكحة والسعال يغلى ١٥ جرام لبان دكر مع ١٥ جرام مصطكى فى نصف كوب من عسل النحل ثم يضاف إليه بعد الذوبان جيدًا ١٥ جرام حبة البركة مع ١٥ جرام حلبة ويستمر الغليان مع التقليب ٠

وأخيرًا : يُضاف ١٥ جرام فلفل أسود ٠٠ والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا وأخرى مساء قبل النوم ٠

* ١٥ جرام من أزهار نبات حافر المهر (حشيشة السعال) وجذوره تُغلى فى ٥٠٠ جرام من الماء لمدة ٦ دقائق ، و٩٠ جرام من المريمية ، و١٢٠ جرام قنطرية « سنتورى » منقوعة فى ٤ لتر ماء مغلى ، يروق الأخير ويُخلط بمنقوع حافر المهر ويُشرب منه ٥-٦ مرات يوميا ، ويعتبر هذا المزيج علاج ناجح جداً ضد السعال ، وينصح به الخبير العالمى للأعشاب دكتور « ك ٠ إيبنيس » ٠

النزلة الشعبية :

لكى تستعيد صحتك عند الإصابة بالنزلة الشعبية يجب اتباع الآتى :

- توقف عن التدخين ·

- التدفئة وعدم التعرض لنزلات البرد فى الشتاء ·

- الإكثار من تناول اللبن - الشوربة - عصير الفواكه فهى تزيد من المقاومة للمرض ·

- الاستعانة بالوصفات الشعبية التالية فى العلاج :

* يقول خبير الأعشاب العالمى « أ · راف » إن تناول نقيع جذور العرعر مع العسل علاج ناجع ضد التهاب القصبة الهوائية والسُّعال الحاد : وإليك بيان كيف تصنع النقيع من جذور النبتة :

- ملعقة كبيرة من جذور عرعر الراش « القسط الشامى» بعد سحقها ؛ أضف إليها كوب ماء ضعها تغلى على النار مدة عشر دقائق ، أضف إلى الكوب من النقيع ملعقة كبيرة من العسل ؛ والجرعة ملعقة ثلاث مرات فى اليوم قبل الأكل بساعة ، وبعد تناول الجرعة يجب أن ينام المريض على جانبه الأيمن لمدة $\frac{١}{٤}$ ساعة وبذلك تحدث الجرعة أثرًا علاجيا مفيدًا للغاية ·

* ويقول خبير الأعشاب العالمى « د · سفكيول » إن شراب أزهار البرسيم مع العسل علاج ناجح لالتهابات القصبة الهوائية وضيق التنفس · ويُستعمل هذا الشراب دافئا فى جميع الحالات ·

* ملعقة كبيرة أو معلقة ونصف من زهور الأقطى « البلسان » تُنقع فى كوب ماء تُمزج بمعلقة من العسل والجرعة ملعقة مائدة خمس مرات فى اليوم كعلاج ناجح للسعال والتهاب القصبة الهوائية ·

* تقطع فصوص الثوم قطعا صغيرة ثم تهـرس جيدًا فى العسل الأسـود ، وتُترك لمدة ٦ ساعات ثم تُصفى والجرعة ٢-٣ ملاعق يوميا· · · أو يُستعمل مغلى البقدونس الطازج مع اللبان الذكر بجرعات متعددة طول اليوم ·

■ **الالتهاب الرئوى :**

إن علاج الالتهاب الرئوى بالمضادات الحيوية ينقذ الحياة ، أما استعمال الوصفات الشعبية بدلا عنها فهو كمن يحرث فى البحر يضر ولا يفيد ، وقديما استعمل أجدادنا الفراعنه العفن - البنسلين ٠ وكانوا أول من اكتشفه - فى علاج مثل هذه الحالة ٠

وقد ورد فى بردية « إيبرس » الطبية شرحا كافيا لطريقة تحضير عقار العفن - البنسلين - بالمقادير الدقيقة ، وجاء فى نص البردية أنه يتكون من « أربعة مقادير من كل من زيت الحموث والبصل ودهن الأوز ومقدار من الحنة الحمراء وخمسة مقادير من اللحم المتعفن ٠٠٠ تُغلى جميعها على النار ، وتُصفَّى وتُشرب لمدة أربعة أيام لعلاج بعض الأمراض الصدرية ٠

إن هذه الوصفة العلاجية لم يفطن العالم إلى حقيقة أهميتها إلا فى عام ١٩٣٨م عندما اكتشف العالم البريطانى « فلمنج » بطريق الصدفة المحضة تأثير - العفن - البنسلين - فى قتل الميكروبات وبذلك عُرِفت طرق العلاج بالمضادات الحيوية ٠٠

● استعمل البنسلين (بعد إجراء اختبار الحساسية) أو حبات السلفوناميد احقن فى الحالات الخطرة بروكايين البنسلين مستعملا للكبار ٤٠٠ر٠٠٠ وحدة ٢-٣ مرات يوميا أو إمبسلين ٥٠٠مجم (كبسولة كل ٦ ساعات) - استعمل للأولاد من ربع إلى نصف جرعة الكبار ٠ يُفضل استعمال الإمبسلين إن كان عمر الطفل أقل من ٦ سنوات ٠اعط الكثير من السوائل وإن لم يستطيع المريض أن يأكل فاعطه الأكل السائل أو شراب مضاد للجفاف (فى لتر ماء مغلى ضع مقدار ملعقتى أكل من السكر أو العسل وهو أفضل مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من كربونات الصودا ، وإن لم تتوافر الصودا فاستعمل مقدار ربع ملعقة شاى أخرى من الملح ثم أضف نصف كوب من عصير البرتقال أو القليل من الليمون الحامض ثم يصبح الشراب جاهزًا للاستعمال) ٠

● استعمل الأسبرين أو أسيتامينوفين (باراسيتامول) والجرعة للكبار ١-٢ قرص بعد الأكل ٤ مرات يوميا ٠

للأولاد ٨ : ١٢ سنة قرص ٤ مرات يوميا بعد الأكل ·

للأطفال ٣-٧ سنوات ١/٢ قرص ٤ مرات يوميا بعد الأكل ·

للأطفال ٦ أشهر - ٢ سنة ١/٤ قرص ٤ مرات يوميا بعد الأكل ·

للأطفال أقل من ٦ شهور ١/٨ قرص ٤ مرات يوميا بعد الأكل ·

● خفف السعال وليِّن المخاط بإعطاء المريض الكثير من الماء ودعه يستنشق بخار الماء الساخن للتخلص من البلغم ·

● إذا كان تنفس الشخص مصحوبا بالصفير فيساعده دواء موسَّع للشعب مثل الثيوفيللين ·

والأدوية السابقة تؤخذ تحت إشراف الطبيب ·

ولا مانع من استعمال الوصفات التالية فى العلاج :

* تغلى ٥٠ جرام سنامكى ، ٢٠ جرام شمر ، ٢٠ جرام ينسون ، ١٥ جرام كزبرة ، ١٥ جم بذر كتان ، ٦٠ جرام سكر نبات ، فى ١٦ كوب ماء إلى أن يصبح المغلى ٨ أكوب (النصف) ، والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر مساء قبل النوم ·

* مغلى بذور الحلبة يستعمله الأطباء الفرنسيون لمعالجة الالتهابات الرئوية ويُعمل بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ، ويُصفى بعدها المغلى ويُشرب بجرعات متعددة ، غير أن رائحته الكريهة كثيرًا ما تحول دون تقبل المريض لاستعماله شربا لذا يفضل مسحوق بذور الحلبة ، ولاستعماله يُمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم ·

* عصير الجرجير يساعد فى سرعة الشفاء من الإصابات الرئوية بما فى ذلك السل الرئوى ، ويساعد على تنظيف الصدر القشع (البلغم) ، ويُعمل العصير بهرس النبتة وعصرها ، وبعد تصفيته يُشرب منه وهو فاتر ، مقدار نصف فنجان فى الصباح وآخر فى المساء ·

* تُسخَّن شرائح البصل المفروم تسخينا جافا (بدون أن يصفَّر لونها) وتُستعمل للتلبيخ فوق الصدر لمعالجة التهاب الرئة ، بعد تغطيتها وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة ، وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد ١٢ ساعة .

* * *

الرَّبو الشُّعَبى :

الربو الشعبى أو الحساسية بالصدر أو ضيق الشعب الهوائية بالرئتين أصبح من الأمراض التى نراها كثيراً وذلك بسبب تلوث البيئة الشديد وما يحمل الهواء من أتربة وغازات احتراق البوتاجاز وبنزين السيارات والسولار والكيماويات قاتلة الحشرات ، واختفاء الأشجار والحدائق من المدينة .. كل هذه العوامل جعلت الحساسية الصدرية منتشرة تماما بين الأطفال ... وهناك بعض الأنواع من الحساسية الصدرية تكون نتيجة استنشاق ريش الطيور أو شعر الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب أو بسبب التعرض لبعض أنواع الطعام مثل الفراولة والمانجو والموز والسمك ... إلخ .

● يتعرض المصاب بالربو لنوبات يصعب معها التنفس ، وعند إخراج الهواء أثناء الزفير يحدث صفيراً مسموعا ، أما عند الشهيق (لإدخال الهواء) فقد يسحب الجلد بين الأضلاع إلى الداخل ، كما أن المصاب لا يستطيع أخذ حاجته من الهواء ، وقد تميل شفتــاه ، وأظافره إلى الزرقة ، وينتفخ وريد العنق ، وعادة لا يرافق الحالة ارتفاع الحرارة .

يبدأ الربو غالبا فى الطفولة ، وفى أغلب الحالات تختفى الحساسية الصدرية تماما لدى الأطفال عند سن ثمانية إلى عشرة أعوام ، وقد يستمر طيلة العمر . ولا ينتقل بالعدوى ، لكنه أكثر شيوعا عند الأطفال الذين أقاربهم مصابون بالربو . وبشكل عام يكون الربو أسوأ فى فترات معينة من السنة أو فى الليل . وقد تتطور الأزمة بعد سنوات إلى حالة الإمفزيما (انتفاخ بالرئة) .

تنتج نوبة الربو بعد أكل أو تنفس شىء يسبب الحساسية للشخص ، ويبدأ الربو عند الأطفال مع الرشح العادى . وللقلق والعصبية والانفعالات العصبية دورهما فى بدء نوبات الربو .

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج الربو الشعبى :

يخلط مسحوق ٥٠ جرام مصطكى مع ١٠٠ جرام سكر نبات والجرعة ثلاث ملاعق يوميا ولزيادة الفائدة يمكن استنشاق مغلى اللبن البقرى لمدة خمس دقائق ثلاث مرات أسبوعيا ·

● تغلى أوراق الزعتر (الصعتر) مع عسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا ·

● مغلى الشمر علاج مفيد جدًا لمعالجة نوبات الربو لتحضيره وطريقة الاستعمال كما فى النزله الشعبية ·

● يستعمل مستحلب أوراق الفراولة لتسكين السعال ونوبات الربو ، ويُشرب من المستحلب ثلاث فناجين يوميا ، ويحضر بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء المغلى ثم يصفى بعد تخميره لمدة خمس دقائق ويُشرب فاترًا ·

● مستحلب جذور الجاوى أو مسحوقها مفيد جدًا لعلاج الربو ، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم ·

وأما مســحوق الجذور فيُعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع العســل (النحل) ثلاث مرات فى اليوم ·

● يفيد الينسون فى علاج نوبات الربو ، ويستعمل مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويؤخذ منه فنجان واحد فى اليوم ·

● تُعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من مزيج عصير البصل مع العسل النحلى بأجزاء متساوية ·

● يُستعمل الكرنب مخللا مختمراً لمعالجة الربو ، حيث يُعطى المخلل مع الأكل أو يُطبخ على طرق متنوعة ، ويُستعمل على المائدة كخضار ولعمل المخلل يُفرم الكرنب (الملفوف) فرما ناعما ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراما من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب ، ويُضاف إليه كمية من بذور

الكراويا ، ويوضع فى إناء فخارى أو خشبى ، ويُغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب ، ثم بقطعة من الخشب ، على أن تدخل هذه داخل الإناء وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه وتسهيل تخمره ، وبعد التخمر يفرز مرقا حامضا ويعطى منه مقدار فنجان واحد مع الأكل ٠٠٠

● يُستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحا ومساء مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صباحا ومساء قدر ملعقة قبل الفطار يوميا مع دهن الصدر والحنجرة بالزيت قبل النوم يوميا ٠

● كما يستعمل الدخان الصادر عن حرق أوراق الداتورة استنشاقا لعلاج أزمات الربو ، وتمكن بعض الخبراء من الاستفادة كثيرًا من مغلى الأزهار والأوراق لنبات البردقوش بمعدل ٢٠ جرام لكل كوب ماء والجرعة ٢-٣ أكواب يوميا ٠

* * *

الفصل الثالث

أمراض الأذن والأنف والحنجرة

١ - أمراض الأذن

الصملاخ : تفرز الأذن مادة دهنية صفراء اللون بصورة طبيعية ومستمرة وقد تصل إلى هذه المواد ذرات غبارية من الخارج فتلصق بها وتكون معها كتلة جافة تسمى صملاخ ، وتسد مجرى الأذن فيخف السمع ، وأحيانا ينعدم كليا (طرش) .

ولمكافحة الصملاخ وإخراجه . . ينقط عند المساء نقطه من الجليسرين أو من الزيت الدافىء داخل الأذن المصابة ويسد مدخلها بقطعة صغيرة من القطن . وفى صباح اليوم التالى تُغسل الأذن بواسطة محاقن خاصة بماء فاتر بواسطة طبيب متخصص مع ملاحظة أن استعمال الماء البارد يسبب الدوار والقىء ، أو بمحلول من الماء الأوكسجينى (ملعقة كبيرة ماء أوكسجين فى قدح ماء فاتر أو ساخن) ، يخرج الصملاخ مع ماء الغسيل إلى خارج الأذن ، ويحذر من محاولة فتح مجرى الأذن وإخراج الصملاخ منها بنكشة دبوس شعر أو آلة أخرى تشبه الدبوس لأن هذا غير مُجدى ومحفوف بأخطار جمة .

* * *

دمل مجرى الأذن

وهو مؤلم جدًا ويُعالج ببخار البابونج أولا ثم يوضع شريط من الشاش المشبع بمستحلب (شاى) البابونج داخل الأذن ، وتوضع فوق الأذن لبخة ساخنة من بذر الكتان أو غيره ، وفى نفس الوقت تعمل لفة رطبة باردة بالتناوب للساقين .

* * *

التهاب الأذن الوسطى

ينتشر التهاب الأذن الوسطى كثيراً بين الأطفال وخاصة فى الشتاء لأن تعرض الطفل للأمراض التى تصيب الجهاز التنفسى فى فصل الشتاء كالزكام والحصبة والسعال الديكى والالتهابات الرئوية وغيرها يعرضه بالتالى إلى امتداد الالتهاب من الأنف والحلق إلى الأذن المتوسطة عن طريق قناة «استاكيوس» . يحس المريض بألم شديد فى الأذن مع ارتفاع فى درجة الحرارة وبعد يومين أو ثلاثة ينفجر غشاء طبلة الأذن ويسيل الصديد من الأذن ، وقد تزمن الحالة فيستمر خروج الصديد من الأذن مدداً طويلة بالرغم من العلاج .

وتشخيص هذا المرض سهل فى الكبار ولكنه ليس كذلك فى الأطفال الصغار حيث لا يقدر الطفل على الإشارة إلى موضع الداء ، ويمكن التنبؤ بحدوث المرض عندما نرى الطفل يحرك رقبته يمينا ويساراً كما لو كان يحاول أن يجد لها وضعا مريحا ، ويبدأ فى حك أذنه بيده محاولا إزالة الآلام التى بها والتى تكون دائما شديدة ، ويصبح الطفل متهيجا ويفقد شهيته للطعام وتكون درجة حرارته مرتفعة ، وإن كان فى بعض الحالات القليلة يكون الألم بسيطا والأعراض خفيفة لدرجة أنها تمر بدون أن يلاحظها الأبوان ، وفى مثل هذه الحالات قد تنفجر طبلة الأذن وتصبح الحالة خطيرة .

العلاج بالإعشاب :

● يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة الصديد الذى يسيل من الأذن ولعمل مستحلب الأوراق للشرب يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم .

● يُقطع البصل شرائح مستديرة أو يُفرم ، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (بدون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ وراء الأذن لاستدرار القيح من داخلها . وتعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخنين وتغطية هذه وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى - ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض ، وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة .

● يستخدم زيت الهليلج (هجليج ، تمر العبيد ، البلح الهرار) بمعدل ثلاث نقط داخل الأذن ثلاث مرات يوميا لعلاج التهابات الأذن ٠

* * *

آلام الأذن

قد يكون ألم الأذن نتيجة التهاب حدث بها كما سبق أن بينا ، أو نتيجة لدخول جسم غريب فى الأذن ٠٠٠ وهذا يستلزم غسيل الأذن ، ما لم يكن الجسم الغريب حبة فول أو ذرة مثلا لأن الماء هنا يعمل على تمددها فيصعب إخراجها ٠ أما إذا كانت هناك حشرة بالأذن ، فإن المريض ينام على الأذن السليمة وتملأ الأذن التى دخلتها الحشرة بالجليسرين الدافىء لعدة دقائق ثم تُغسل بالماء الدافىء بعد ذلك ٠

● وتسكن الآم الأذن بتنقيط بعض نقط دافئة من زيت زيتون طُبخت به بعض فصوص من الثوم ٠

● وإذا لم تكونى يا سيدتى راغبة فى علاج طفلك الذى يشكو من ألم فى أذنه بمثل هذا العلاج السابق فما عليك إلا أن تقدمى له قرصا من الأسبرين (للأطفال) لخفض درجة الحرارة ، إلى جانب نقط الأنف (أوترفين للأطفال Autrivin Ped. nasal drops) التى تساعد على فتح قناتى استاكيوس (نقطة فى كل فتحة) وهذه لا تستعمل أكثر من ثلاث مرات فى اليوم لمدة ثلاثة أيام فقط ، كذلك فإن الغرغرة يجب أن تُستعمل لنفس الغرض ، وفيما عدا ذلك لا يمكنك عمل أى شىء حتى يحضر الطبيب ويصف الدواء الخاص المناسب ٠

* * *

الطنين فى الأذن وثقل السمع

هما نتيجة لإصابة شرايين الأذن الداخلية بالتصلب ٠

● يدق سبع فصوص من الثوم ثم توضع فى زيت الزيتون على نار هادئة ، تسخن وبعد أن يفتر قليلا تنقط فى الأذن قبل النوم مع سدها بقطعة قطن تنزع صباحا وتكرر هذه العملية يوما بعد يوم ٠

● يؤخذ رأس أو رأسين من البصل بعد تقشيره ويوضع عليه قليل من زيت الزيتون ثم يترك على نار هادئة لوقت كاف ثم يعصر الجميع فى قطعة شاش ، ويقطر منه فى الأذن بقطنة وهو فاتر (دافىء) ثم تغمس القطنة فى هذا العصير وتوضع فى الأذن يوما وليلة ثم تنزع ويتكرر العلاج بنفس الطريقة ثلاث مرات ·

❋ ❋ ❋

الدوار (الدوخة)

هناك أربعة أنواع من الدوار :

النوع الأول : شعور عابر بالدوخة يصاب به الشخص ولا يطيب له المكوث فى أماكن مرتفعة ويمسك « بالدرابزين » عند نزول السلم فى المبانى المرتفعة ومن المزعج له أن ينظر من مكان عالٍ إلى أسفل ولا يكون عنده توافق بين الرأس والأقدام بحيث ينظر مضطربًا وتنتابه الرهبة كلما نظر لأسفل ·

النوع الثانى : وفيه يكون للدوخة علاقة بمختلف أوضاع الجسم ، فيشعر المصاب بالدوخة عندما يقف فجأة بعد جلوس ويمسك بالأشياء حوله خشية السقوط ، وفى كثير من الحالات يستعمل المريض نظارة عسى أن تمنع ظهور الدوخة عنده · والمصاب بهذا النوع لا يستطيع أن يغادر سريره فى الصباح إلا بعد أن يجلس عند حافته نحو (٥-١٥) دقيقة ، وإلا أُصيب بالدوخة عند أول خطوة يخطوها داخل غرفته ، وتزول الأعراض تماما فى مدى ساعة أو ساعتين ، والمُصابون بهذا النوع من الدوار كثيرًا ما يعزون أسبابه إلى وجود مرض فى جهازهم الصفراوى ·

النوع الثالث : المصابون بهذا النوع كثيراً ما يضطرون إلى ملازمة الفراش أياما متتابعة ، فهم لا يستطيعون النهوض من الفراش وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوخة · وإذا أرادوا النهوض فسرعان ما يفقدون توازنهم ويسقطون على الأرض · ولكن دوارهم لا يرافقه غثيان (مقدمة القىء) ، أو دوران يتراءى لهم فى أثاث الغرفة

النوع الرابع : وفيه تكون نوبات الدوار شديدة يرافقها غثيان وطنين فى

الأذن وفى بعض الأحيان اضطراب عابر فى السمع · والمصابون بهذا النوع يلازمون الفراش لأسابيع متعددة فى بعض الأحيان حتى لا يسقطون أثناء نهوضهم · وهم يرون كل شىء يدور فيعجزون عن الوقوف والمشى ، ويسقطون على الأرض إذا ما حاولوا الوقوف دون أن يسندهم من كل جانب شخص آخر يتكئون عليه فى وقوفهم وفى سيرهم ·

■ ويجب على الشخص المسن أن يلزم فراشه إلى أن تزول كل الأعراض المذكورة (الدوران الشديد والطنين والغثيان · · ·) ، ويجب عدم تناول الملح مع الطعام ، وإن لم تتحسن حالته فى وقت قصير وجب الإسراع به وعرضه على الطبيب المتخصص ·

■ ويستعمل الطب الشعبى خل التفاح الذى سبق وصفه (فى لسعة الحشرات) للوقاية من الدوار بمعدل كوب واحد يوميا لمدة شهر على الأقل ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات فى العلاج :

● قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ، واستعمالها كشراب مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس يقضى على الدوخة بإذن الله ·

● عجة البيض بالثوم وزيت الزيتون تشفى من الدوخة تماما ، وتؤكل ثلاث مرات فى ثلاثة أيام متواليات ، وهى كالعجة العادية ، ولكن يُستبدل البصل بالثوم مع إضافة قليل من الملح والبهارات ·

● تناول ثلاث فصوص من الثوم يوميا (فص قبل كل وجبة بنصف ساعة) يشفى من الدوخة ، ولإزالة رائحة الثوم يوصى بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة) · ويغنى عن كل ذلك تناول الأدوية المستخرجه من الثوم والتى ليس لها مذاقه وخالية من رائحته الكريهة وبعضها مغلف بعسل النحل ·

● تستعمل أوراق ثوم الدببة Allium Ursinum بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضر آخر ، وكذلك بصيلاتها ، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معا بإضافته إلى أنواع الطعام ، فتقضى على الدوخة وخاصة فى كبار السن والتى يكون مرجعها إلى تصلب

الشرايين وما يرافق ذلك من أعراض مرضية كالدوخة وطنين الأذن والأرق والإمساك واضطرابات القلب ... إلخ . وأول ما لفت النظر إلى فائدة هذه العشبة الطبية ؛ الدبية ؛ التى تبحث عنها بعد الشتاء فى كل مكان ، فتأكلها وتجدد بها نشاطها . ويقول عنها قدماء الأطباء إنها نعمة من السماء تنقى الدم وتنشط الجسم كله وتطرد منه السموم وفائدتها لا تقدر بالذهب ، ولكن يحتاج العلاج بها إلى المداومة عليها .

● يستعمل مستحلب إكليل الجبل (بعيثران - حصا اللبان الأخضر) لعلاج فقر الدم وضعف الأعصاب والاضطرابات فى سن اليأس (احتقان فى الدماغ ، دوار ، طنين الأذن ... إلخ . ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم .

● **زهرة الربيع (كعب الثلج)** : « Primula Veris »

يستعمل مستحلب الأزهار الأصفر اللون كالذهب واللذيذ الطعم كمشروب مفيد جداً لمعالجة الدوار « الدوخة » عند العصبيين ويُعمل بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه (٣) فناجين يوميا ، ويُعطى للأطفال فى النزلات الشعبية ، ممزوجا مع الحليب .

● **ترنجان / حشيشة النمل** : Mellissa Officialis

يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة الدوار (الدوخة) خصوصا عند النساء ، ويعمل من الأوراق الطازجة أو الجافة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان فى اليوم .

* * *

أمراض الأنف

١ - التهاب الجيوب الأنفية

لالتهاب الجيوب الأنفية أعراض كثيرة ، وتختلف هذه الأعراض

باختلاف الجيب المصاب ، أما الأعراض الموضعية فتظهر على شكل انسداد بإحدى فتحتى الأنف أو كليهما ، وإفراز صديدى مخط يظهر فى إحدى فتحتى الأنف أو خلف اللهاة . وفى الحالات الشديدة يكون هذا الإفراز صديديا ذا رائحة كريهة يلاحظها المريض نفسه والقريبون منه ، مع حدوث الآم بالخد أو فوق الحاجب أو بين مقلتى العينين أو خلفهما أو فى مؤخر الرأس حسب الجيب المصاب ويصاحب ذلك ضعف فى حاستى الشم والسمع .

وهناك أعراض عامة تصحب عادة الحالات الشديدة حيث ترتفع درجة الحرارة إلى ٣٨ أو ٤٠ْم . أما فى الحالات المزمنة فالأعراض العامة تكون عادة بسيطة ولا تتعدى الضعف العام وعدم المقدرة على العمل والخمول والكسل .

*** العلاج بالأعشاب :**

● يستعمل مستحلب (شاى) أزهار البابونج من الخارج لغســـل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة النتنة ، ويعمل بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن أن لا تصل حرارته إلى درجة الغليان) ، ثم يصفى بعد خمس دقائق للاستعمال .

● يبشر جذر الفجل الطازج ويستعمل لبخة فوق الحاجب (مع ملاحظة تغطية العين جيداً لعدم وصول شىء من اللبخة إليها) - لمعالجة التهاب الجيب الجبهى ، وفوق مؤخرة الرأس لإزالة الصداع .

* بالإضافة إلى ما يلى :

■ تنشق القليل من الماء المالح .

■ ضع كمادات ماء ساخن على وجهك .

● تؤخذ قطعة من شمع العسل لا يزيد حجمها عن حجم قطعة اللبان ، تمضغ قطعة كل ساعة ولمدة $\frac{١}{٤}$ ساعة ثم تلفظ بعد مضغها - تكرر العملية بقطع جديدة كل ٥-٦ مرات يوميا » فتزول الالتهابات الموجودة فى الأنف والجيوب بعد يوم واحد ومع جودة الشهد وعناية الاستخدام تزول الأعراض فى نصف يوم من مزاولة العلاج ، فينفتح الأنف المسدود للتنفس ويزول ما كان

يشعر به الشخص من الآلام ويعود الجسم إلى حالته الطبيعية ويُنصح فى هذه الحالة بالمداومة على مضغ الشمع إلى ما بعد الشفاء بأسبوع للحيلولة دون عودة المرض وأعراضه من جديد ·

* * *

٢ - الرعاف (نزيف الأنف)

كيفية إيقاف نزيف الأنف :

١ - اجلس هادئا ·

٢ - اقبض على الأنف بأصابعك جيداً لفترة عشر دقائق أو أكثر إلى أن يتوقف النزيف · وإذا لم تتحكم فى النزيف بهذه الطريقة ؛ املأ فتحتى الأنف بالقطن مع إبقاء جزء من القطن خارج الأنف ، وإن أمكن بلل القطن بماء أكسجين وفازلين ، أو اغمسها فى مزيج مكون من ليدوكابين (زايلوكيين) (Xylocaine) (Lidcaine) بتركيز ٢٪ مع إبينفرين Epinephrine ، ثم اقبض على الأنف جيداً ولا تتركه إلا بعد مرور عشر دقائق على الأقل ·

٣ - اترك القطن مكانه لمدة ساعات معدودة ثم أخرجه بكل عناية · ويمكنك وضع قطعة ثلج على الأنف بعد توقف النزف وذلك لمنع تكراره ·

٤ - إذا كان أنف الشخص ينزف متكرراً فضع قليلا من الفازلين داخل فتحة الأنف مرتين فى اليوم · كما أن تناول البرتقال والطماطم (البندورة) والفواكه الأخرى قد يساعد على تقوية الأوعية الدموية والتقليل من نزيف الأنف ·

٥ - قد يصدر النزيف الذى يصاب به المتقدمون فى السن عن القسم الخلفى من الأنف ولا يمكن إيقافه بالطريقة السالفة الذكر · وفى هذه الحالة ضع قطعة من الفلين أو كوز الذرة فى فمه وبين أسنانه ، واطلب إليه أن يجلس بهدوء ويحنى رأسه إلى الأمام وأن لا يحاول أن يبلع لعابه إلى أن يتوقف النزيف (تساعد قطعة الفلين على عدم البلع مما يساعد الدم على التخثر (التجلط) ·

٦ - استشر الطبيب فى حالة النزف الشديد أو المتكرر ٠

٠٠ ثم ماذا فى جعبة الطب الشعبى ٠٠ ويمكن أن يقدمه لهؤلاء المصابين ؟

● عصير البصل ينقط منه فى الأنف النازف أو تغمس قطعه بماء البصل والخل وتوضع بفوهة الأنف ٠

● لوقف الرعاف (النزيف من الأنف) تغمس قطعة من القطن فى عصارة عشبة القراص ،وتسد بها ،وهى مشبعة بالعصارة،فتحة الأنف النازفة٠

● يستعمل عصير ثمار الإجاص (الكمثرى) لمعالجة الرعاف (النزيف من الأنف) ٠

● يستعمل مرهم نبات كيس الراعى / جراب الراعى Capsella bursa لوقف النزيف الأنفى الخفيف ، ولعمل المرهم يمزج (٢٠) جراما من عصير العشبة الغضة بمقدار (٤٠) جراما من الشحم الحيوانى المذاب فوق نار بطيئة ، ويغلى لمدة بضع دقائق ويستعمل باردًا ٠

* * *

دمل الأنف

● يستعمل بخار مغلى أزهار البابونج للاستنشاق لمعالجة الأنف المصاب بالدمل فى مدخله أو أرنبته ٠

* * *

لحمية الأنف

● **قسطل الفرس** (كستنا الحصا Aesculus Hippocastanum) تقشـــر ثمار القسطل الناضجة وتحرق (تحمص) وتطحن كالبن ويُستعمل هذا المسحوق نشوقا لمعالجة لحمية الأنف (Polyp) ٠

● **كنبات الحقول** / ذنب الخيل Equisetum Arvense

يستعمل مغلى الكنبات للغرغرة والاستنشاق فى الزكام المزمن ولحمية

الأنف ، ويعمل المغلى يغلى (٥٠) جراما من العشبة فى كوب من الماء لمدة ربع ساعة (ملعقة كبيرة من العشبة فى ربع لتر (كوب) من الماء) ·

ويستعمل الاستنشاق بالمغلى وهو بارد أيضا لوقف الرعاف (نزيف الأنف) · ويجب تصفيته وتركه إلى أن يبرد تماما قبل استعماله للاستنشاق ·

* * *

الزكام (الرشح)

الرشح هو التهاب فيروسى شائع بسبب جريان الأنف وسعالا ووجع الحلق ، وفى بعض الحالات ارتفاع الحرارة أو ألم المفاصل ، وقد يسبب أيضا إسهالا بسيطا خصوصا عند الأطفال · يزول الرشح تلقائيا دون استعمال دواء ·

للوقاية والعلاج من الرشح (الزكام) :

* اشرب كمية كبيرة من الماء وخذ قسطا وافراً من الراحة ، والأكل الجيد يساعد على منع الرشح ، كما قد يساعد أيضا أكل البرتقال والطماطم (البندورة) والليمون والفواكه التى تحتوى على الفيتامين ج (Vit C) مثل الجوافة والكمثرى والمانجو والبلح وغيرها ·

* خلافا للمعتقدات السائدة ، لا يأتى الرشح نتيجة البرد ، بل يأتى عن طريق العدوى من شخص مصاب لآخر عندما ينتشر الفيروس فى الهواء أثناء العطس ·

* لمنع عدوى الآخرين ، على المصاب بالزكام أن ينام ويأكل منفردًا ويبقى بعيدًا عن الأطفال ، وعليه كذلك أن يغطى فمه وأنفه عندما يسعل أو يعطس ·

● ويوصى الطب الشعبى لعلاج الزكام والرشح ببلع فص ثوم بعد كل أكل مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه مفيد تماما فى علاج أمراض البرد عامة ·

● لعلاج نزلات البرد (الزكام) يستعمل مزيج مكون من ملعقتين

كبيرتين عسل + ملعقتين من عصير الليمون على كوب ماء ٠٠ والجرعة المناسبة ملعقة كبيرة ثلاث مرات يوميا ٠

● لعلاج نزلات البرد وارتشاح الأنف يقطر منقوع الرمان فى الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات يوميا وإذا أُضيف إليه عسل النحل وقطر منه فى الأنف كان كما يقول الخبراء حاليا دواء ممتازا لكثير من متاعب الأنف ٠

● مشروب مغلى القرفة بمعدل ٢-٣ كوب يوميا مفيد لعلاج حالات البرد والسعال ٠

● يستعمل مسحوق أزهار البابونج للشم لمعالجة الزكام المحتقن ، والزكام المزمن المنتن ٠

● يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (بدون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ فوق مؤخرة الرأس لمعالجة الزكام والإسراع فى شفائه ٠

● يستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساء قبل النوم لمعالجة الزكام وما يمكن أن يرافقه من سعال جاف ، ولبرودة الأقدام أيضا ٠ ولعمل المرهم يمزج مسحوق بذر الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم - ويُضاف هذا المزيج إلى مادة المرهم الدهنية (يغلى المزيج السابق فى كمية من « اللانولين » دهن الصوف ، أو شحم الدجاج ، أو زبدة الحليب غير المملَّحة - لطرد أكبر كمية ممكنة من الماء فيه ، ثم يترك حتى يجمد ويصبح معداً للاستعمال ٠

● يستعمل مستحلب أزهار الزيزفون (التيليو) لمعالجة الزكام المحتقن ، والسعال وجميع الحميات الناتجة عن التعرض للبرد ، فيسكن السعال ويسهل التقشع ويثير إفراز العرق ، فتنخفض الحرارة ويسهل التنفس ويزول صداع الزكام واحتقانه ٠ ويعمل المستحلب (شاى) بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب ساخنا ومُحلى بالعسل النحل أو سكر النبات (٢-٣) فناجين فى اليوم ٠

● يشرب مستحلب الناعمة المخزنية (مريمية - قويسة - قصعين)

لمعالجة الزكام يعمل المستحلب بنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم .

● يُعالج الزكام خصوصا عند الأطفال بوضع أوراق النعناع فوق الموقد ليلا فتنتشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس ، فينفتح الأنف المسدود ويسهل التنفس ويزول صداع الزكام واحتقانه .

● لحالات الزكام يمزج ٥جم زيت كافور مع ٤٠جم فازلين ويستعمل دهانا داخل الأنف عدة مرات يوميا .

* * *

أمراض الحنجرة

١ - التهاب الحنجرة وبحة الصوت

يعانى المريض من بحة فى الصوت وألم بسيط عند البلع أو الكلام وقد يصاحبه سعال خفيف وارتفاع بسيط فى درجة الحرارة وبصفة عامة يجب عدم إجهاد الصوت والإقلال من الكلام قدر الإمكان ، كما يفيد وضع اللبخ الساخنة حول الرقبة فى سرعة الشفاء .. أما الوصفات الشعبية التى تعالج التهاب الحنجرة فتتمثل فى الآتى :

● يعتبر التفاح علاجا ناجحا للسعال الناتج عن التهاب الحنجرة وبحة الصوت عند الأحداث والمسنِّين على السواء - يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون ، والأفضل استعمال التفاح المشوى وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة أو أقل) من الزعفران .

● **لعلاج حالات السعال المزمن والتهاب الأحبال الصوتية والحنجرة** يستخدم عصير القصب مضافا إليه عصير الليمون .

● يستنشق بخار مغلى أزهار البابونج لمعالجة التهاب الحنجرة وبحة الصوت .

● مغلى الشمر علاج مفيد جداً لالتهاب الحنجرة وبحة الصوت ،

ويعمل مغلى حبيبات الشمر بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يوميا · ويلاحظ أن طعم مغلى الشمر قد يسبب لبعض الأشخاص عند شربه الاشمئزاز ، فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى ·

● يشرب مغلى جذور العرقسوس أو مستحلبها (شاى) لمعالجة التهاب (الحنجرة والقصبة الهوائية) أى فى السعال المصحوب بفقدان الصوت (بحة) · ويعمل المغلى أو المستحلب من الجذور بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء المغلى ، ويُشرب منه وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

لوقاية المدخنين من آثار النيكوتين

١ ● يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب بأعراض التسمم بالنيكوتين ·

- الإفراط فى التدخين · ويعمل العصير بهرس النبتة وعصرها بالطرق المعروفة ، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١-٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب ·

٢ ● ظهر فى بحث أجراه دكتور « ريتشارد شيكل » من مركز « سانت لوقا » الطبى بشيكاغو أن تناول نصف كوب من عصير الجزر (أو حتى جزره واحدة) كل يوم كفيل بوقاية المدخن من آثار التدخين الضارة ·

■ **وصفة لاستعمال الجزر بدلا عن القهوة :**

إذا كنت لا تستطيع تناول القهوة لسبب من الأسباب ، فإنه بإمكانك الاستعاضة عنها بالجزر ، وذلك بأن تحمَّص على نار هادئة كمية من الجزر المبشور ، ثم احفظه فى علبة معدنية ، فإذا أردت تناولها اصحنها بطاحونة القهوة ، واستعملها كما تستعمل القهوة ، ويمكنك إضافة العسل إلى هذا المستحضر فتحصل على مقشع مفيد للصدر ·

* * *

● **وج** / أقورون / عرق أكر Acorus Calmus يفيد مضغ قطع الجذور الجافة لوقاية الصوت من الإجهاد (بحة الصوت) عند الخطباء والمطربين والممثلين إلخ ، وذلك بوضع قطعة جافة منها فى الفم ومضغها ببطء ولمدة طويلة كاللبان ·

● تؤخذ ملعقتين من العسل وتذاب فى ماء ويغلى على نار هادئة حتى يتكون البخار ويستنشق عن طريق الفم من خلال قمع مقلوب فوق الإناء مع الغرغرة بماء مذاب فيه عسل وقليل من الملح وخلال ثلاثة أيام سوف يعود الصوت قويا كما كان ·

● لعلاج البحة أو احتباس الصوت تفيد الغرغرة بمحلول الملح ثم استنشاق البخار المتصاعد من مغلى اللبن الحليب ٨-١٠ دقائق مع وضع ثمرة من التين فى اللبن ·

● تصنع عجينة من مسحوق بذور الفول والكتان واللوز والصنوبر مع العسل النحل وتوضع تحت اللسان للاستحلاب فتزول بحة الصوت ·

● تناول ٣-٤ ملاعق من مربى الزنجبيل بالعسل مفيد جداً لعلاج احتباس الصوت ·

● استعمال مغلى الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات يوميا يعالج احتباس الصوت فتزول البحة ويعود الصوت قويا كما كان ·

* * *

آلام الحلق والتهاب اللوزتين

كثيراً ما تبدأ هذه المشكلات برشح عادى ، وقد يحمر الحلق ويؤلم عند البلع ، وقد تتضخم اللوزتان (وهما غدتان لمفاويتان تظهران مثل تدرنين على جانبى الحلق) وتسببان ألما أو تنزان قيحا ، وقد تصل درجة الحرارة إلى ٤٠ درجة مئوية · على أن نوعا آخر من التهاب الحلق والذى تسببه جرثومة الستربتوكوكس (أو المكورة العقدية أو السبحية) ، ينتشر هذا الالتهاب عادة

لدى الأطفال والمراهقين · ويبدأ فجأة بشكل ألم قوى فى الحلق يصاحبه ارتفاع الحرارة غالبا دون ظهور أى من أعراض الرشح أو السعال ، وقد يبدو الحلق واللوزتان على درجة كبيرة من الاحمرار ، كما قد تنتفخ الغدد اللمفية تحت الفك وتسبب بعض الألم ·

وفى هذه الحالة استعمل البنسلين فى العلاج لمدة عشرة أيام ، وإذا استُعمل البنسلين فى بداية الإصابة قل احتمال حدوث الحمى الروماتيزمية والتهاب الكُلى الحاد ، ويجب عزل الطفل المصاب بالمكورة العقدية عن أصحابه أثناء الأكل والنوم حتى لا ينقل العدوى إليهم ·

المعالجة فى الكبار :

■ تغرغر بماء مالح دافىء (ملعقة صغيرة من الملح فى كوب ماء) · واستعمل الوصفات الشعبيه التالية :

● يستعمل مستحلب أزهار البابونج (ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء المغلى) للغرغرة فقط فى التهاب اللوزتين ·

● لبخة شرائح البصل السابق وصفها فى علاج الزكام · إذا وضعت فوق الحنجرة فإنها تعالج التهاب اللوزتين العادى واحتباس الصوت ·

● يستعمل مسحوق بذور الحلبة لعلاج التهاب اللوزتين للغرغرة وللشرب ، ويعمل المغلى بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ، يصفى بعدها المغلى ، ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) · وللغرغرة يغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط يغرغر به بضع مرات ويؤخذ فى كل مرة منها جرعة واحدة فقط ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف · وإذا حالت رائحة المغلى الكريهة دون تقبل المريض لشربه يمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم ·

● يُشرب مغلى الخبيزة لمعالجة التهاب الحلق واللوزتين ، ويُعمل المغلى كالمعتاد وبنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء ، ويُشرب منه ساخنا (٢-٣) فناجين فى اليوم ·

● **سذاب / فيجن** : Ruta Graveolens :

يستعمل مستحلب الأوراق بالمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة (جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

● يعالج التهاب اللوزتين بمستحلب الزعتر (الصعتر : Thymus Ser-pyllum) باستخدامه كمضمضة فتسكن الآلام ويزول الالتهاب ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

● يستعمل مغلى لحاء (قشور) الصفصاف بالغرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين واللثة . ويُعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء ، يُنقع فيه باردًا لبضع ساعات ، يغلى بعدها ، ويصفى ويصبح معدًا للاستعمال .

* * *

الفصل الرابع

الحُميات (ارتفاع الحرارة)

** تعنى الحُمى ارتفاع درجة الجسم ، وليست الحرارة مرضا فى حد ذاتها بل هى دليل على وجود مرض ، وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطراً وخصوصا عند الأطفال ٠

عندما يكون الشخص محمومًا :

١ - اكشف عن جمسه كلية ، ويجب تعرية الأطفال الصغار إلى أن تنخفض الحرارة ٠ لا تلف الطفل أبداً بثياب أو بطانيات ٠

إن لف طفل مصاب بالحُمَّى شيء خطر كما أن الهواء النقى والنسيم لا يضران الشخص المحموم بل يساعدان على تخفيض حرارته ٠

٢ - يجب على كل شخص مصاب بالحُمى شرب الماء والعصير والسوائل بكثرة ٠ أما الأطفال الصغار فيجب أن يتناولوا ماء مغليا بعد تبريده ٠

٣ - يجب البحث عن سبب الحُمى ومعالجته ٠

٤ - مقاومة الحُمى بضمادة مبللة وباردة،أو بحمام بارد أوبكيس الثلج ٠

فإذا كانت الحرارة خفيفة ، نستعمل ضمادة مبللة بالماء البارد نضعها فوق العضو المحرور حتى يرشح الجسم عرقا ٠ وبعدها يُغسل الجسم بالماء البارد ، ثم الخلود إلى الفراش دون تجفيف الجسد ، ويجب إعادة الكرَّة حتى تهبط الحرارة ٠

وإذا كانت الحرارة مرتفعة ، عليك بالاستحمام النصفى فى مياه تتراوح حرارتها بين ٢٤و٤٠ درجة مئوية ، بشرط أن تطيل الاستحمام حتى يتصبب العرق من الجسم ٠

أما إذا كان ارتفاع الحرارة مصحوبا بالرعدة ، فضع على صدرك منشفة مبللة بالماء البارد ، وأخرى على بطنك ، لمدة تترواح بين ٣ أو ٤ ساعات (مع تغيير الضمادة أو المنشفة كل نصف ساعة) . كذلك بادر إلى لف قدميك بمنشفة مبللة بالماء البارد . ثم تناول عصير الفاكهة وحساء الخضر .

■ لحالات الحمى الشديدة يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يوميا .

■ الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن الزبادى يُسكِّن العطش فى الحميَّات .

■ **نجيل** / (عكرش / نحم) : يستعمل منقوع الجذور البارد كشراب منشط فى الحُميّات .

■ لخفض درجة الحرارة : خلط أجزاء متساوية من الخل وأوراق التيليو مع الحناء والعنب الطازج لعمل عجينة توضع فوق أجزاء الجسم أو شراب مغلى حلفابر مع الدمسيسة والجرعة ٣ أكواب يوميا .

■ لعلاج الحميات يفيد تناول ملعقة كبيرة من مسحوق الحلتيت على كوب ماء بارد وتُشرب على الريق صباحا .

■ كما يفيد تناول مغلى بذور عباد الشمس ويؤخذ منه ٢-٣ أكواب يوميا .

■ كما اتضح فائدة تناول مزيج مكون من ٢٥جم مسحوق خشب الكينا مع ٥جم قشور النارنج فى أربع أكوب من الماء الساخن وأخيراً يعتبر مشروب الكركديه علاجا رائعا لارتفاع درجة حرارة الجسم والحُميَّات بأنواعها .

* * *

الأنفلونزا

** العلاج الأمثل للشفاء من الأنفلونزا :

■ **الراحه التامة** : وعلى المريض ألا يسارع إلى مغادرة الفراش قبل أن يتم شفاؤه ، وهناك قاعدة سليمة يتبعها الطب وهى أن يظل المريض فى داره مستريحا فترة تسمى النقاهة وهى تعادل فى المدة فترة الرقاد أو فترة الحُمَّى بمعنى

أن المريض إذا استمر فى فراشه ثلاثة أيام قبل نزول درجة الحرارة فعليه أن يمضى مثلها فى المنزل بعد انخفاض درجة الحرارة ·

■ أما غذاء المريض فيستحسن أن يكون بسيطا سهل الهضم كحساء الخضار (شوربة) أو حساء اللحم أو الطيور · كما يحسن الابتعاد عن المأكولات الدهنية والتوابل والمواد الحريفة ·

■ ويجب على المريض الإكثار من السوائل وخاصة الساخنة والامتناع تماما عن التدخين · والاستعانة بالوصفات التالية :

■ يُستنشق بخار مغلى العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد الأكل ، ويتكون المغلى من العسل مبشورة به بصلة صغيرة ويوضع ذلك فى إناء به ماء يغلى على النار حتى يتبخر ·

■ **خمان أسود /** البلسان / البيلسان الكبير / الخابور : Sambucus Nigra يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة النزلات المسببة عن التعرض للبرد ومرض الأنفلونزا فى بدايته ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من الأزهار لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد ساخن (٤-٥) مرات فى اليوم ، ويُستحسن إضافة قليل من عصير الليمون الحامض إلى المستحلب قبل شربه مباشرة ·

■ التوتات الصغيرة للبندق التى تظهر على الأشجار أول ما تظهر فى بداية الربيع والمستحلب منها معرِّق ، ويستعمل لمعالجة الأنفلونزا وتخفيض درجة الحرارة فيها ·

■ **لبيدة** (أحمد عيسى) Erbaseum Thapiforme يُشرب مستحلب الأزهار لمعالجة السعال الجاف ولاسيما المصحوب بالتهاب الحنجرة (بحة الصوت) ، والقصبة والشعب الهوائية ، وشربه يثير عرق الجسم ويخفض الحرارة وبذلك يفيد فى معالجة الأنفلونزا ·

■ لمعالجة الأنفلونزا تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم ، وتؤكل بعدها ليمونة يقشرها ، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا ويمكن الاستعانة بأكلة جبن كذلك ·

* * *

الحصبة (المبروكة)

لعلاج الطفل من الحصبة تُتّبع الإرشادات التالية :

■ الحجرة : نظيفة جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء .

■ العناية بالعينين : يوضع قطرة ٣ مرات يوميا .

■ العناية بالأنف : معالجة الرشح بنقط الأنف وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد .

■ العناية بالفم مع دهانه برفق بالجليسرين والبوريك إذا تقيح ثلاث مرات يوميا .

■ فى أثناء فترة ارتفاع الحرارة ، يكاد الطفل يفقد شهيته للطعام فقدانا كليا ، ومن المستحسن أن يكون أكثر غذائه من السوائل والعمل على تزويده بها بوفرة ، وكان الاعتقاد السائد قديما ضرورة تعتيم الغرفة لوقاية عينى الطفل ، أما اليوم فلم يعد لهذه الوقاية أهمية تُذكر . وكل ما فى الأمر تخفيف النور قليلا إذا بدا أن الطفل لا يرتاح للنور الساطع .

■ ولابد من إبقاء الغرفة دافئة للحيلولة دون إصابة الطفل بقشعريرة . ويمكن أن يُسمح للطفل عادة بأن يغادر الفراش بعد مضى يومين على اختفاء الحرارة . ولا ضَيْر فى السماح له باللعب مع الأطفال بعد أسبوع واحد من بدء ظهور الطفح ، شريطة أن يكون السعال وجميع أعراض الرشح قد اختفت كلية .

■ الطعام مسلوق إذا كانت الحرارة مرتفعة مع عدم استحمام الطفل .

■ **خير طريقة لوقاية الطفل من الحصبة هى تطعيم الطفل وهو فى السنة الأولى من عمره بالطعم الواقى من الحصبة .**

■ ولكن إذا التقط العدوى بالحصبة طفل لم يتناول الطعم اللازم لها فمن الممكن الحيلولة دون ظهور المرض عليه ، أو على الأقل تخفيفه ، إذا أعطى الطفل « الجاما جلوبيولين » فى الوقت المناسب ، وميزة هذه المادة هى أن المناعة التى يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها ، فيكتسب الطفل مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع وتحت إشراف الطبيب .

■ **ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية فى العلاج :**

● يفيد مغلى بذور الكتان فى إزالة آلام السعال الجاف بعد الحصبة وتحد من شدة نوباته · وذلك بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذر الكتان فى اليوم بجرعات صغيرة · ويُعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى ربع لتر من الماء (كوب) يغلى لمدة (٣) دقائق ، ثم يُترك لمدة عشر دقائق ·

● يستعمل مستحلب أزهار البنفسج العطرى (برماتا ، الأرز ، صنين / Viola Odorata) لمعالجة الحصبة فى الأطفال ويمكن تحليته بسكر النبات أو عسل النحل فيعمل على الإسراع فى ظهور طفح الحصبة وخفض درجة الحرارة فيها · ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخمره ثم يُشرب منه ١-٢ ملعقة شاى صغيره للأطفال فى الماء ·

■ من المعروف عن مرض الحصبة أن درجة الحرارة فيها تنخفض بظهور الطفح ، وللإسراع فى ظهوره يُلف الجسم لمدة (٥-١٠) دقائق بفوطة مغطسة بماء ساخن أُضيف إليه مقدار (٢-٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل ·

■ يفيد مستحلب الزعتر (الصعتر البرى) فى علاج السعال المصاحب لمرض الحصبة وذلك بشرب (٣) فناجين يوميا من مستحلب العشبة بعد تحليته بالعسل أو سكر النبات ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ·

* * *

السعال الديكى

■ **احم طفلك من السعال الديكى بإعطائه الطعم الواقى الثلاثى (ضد السعال الديكى والدفتيريا والتيتانوس) وهو إجبارى حيث يعطى للطفل حقنة فى سن شهرين ، وأربعة شهور وستة شهور** ، وهذه الحقنة شديدة الفعالية فى كل الحالات · وتستمر المناعة لمدة ٢-٣ سنوات يتم خلالها إعطاء الطفل جرعة منشطه عند سن ١٨ شهراً ·

□ **وهناك إرشادات يجبا اتباعها لتخفيف حدة النوبات فى الطفل المريض :**

❑ الامتناع عن التدخين فى المكان الموجود به الطفل .

❑ عدم إعطائه سوائل ساخنة جداً أو مثلجة جداً .

❑ الحد من مجهوده ولعبه .

❑ عدم خروجه أثناء العواصف الرملية إلا أنه يستفيد عامة من الخروج فى الجو النقى المشمس .

❑ عدم استعمال البيروسول والبخور والروائح النفاذة فى غرفة الطفل ويُعزل المريض بالسعال الديكى عن الأطفال مدة ٤ أسابيع . ومدة حضانة المرض أى ظهوره فى طفل خالط طفلا مريضا قرابة أسبوعين .

ويمكن الاستعانة بالوصفات الشعبية التالية فى العلاج :

● يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم ، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (بدون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى .

● يستعمل مستحلب أزهار البنفسج السابق وصفه (فى الحصبة) لتسكين نوبات السعال الديكى فى الأطفال وعلاجه .

● يستعمل مستحلب الزعتر لمعالجة نوبات السعال الديكى ، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر (الصعتر) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم ، ويمكن تحليته بالعسل .

● يفيد مغلى الشمر فى علاج نوبات السعال الديكى ، ويُعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منه (٢-٣) فنجين يوميا . أما الأطفال الرضع فيكفى لعمل مغلى حبيبات الشمرة أقل من ربع ملعقة من الحبيبات المهروسة ، ويمكن غليها بالحليب بدلا عن الماء .

● **لسان الحمل / آذان الجدى :** Plantago Lanceolata يُستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبس لمعالجة الأمراض الصدرية

وعلى الأخص السل منها والسعال الديكى والربو ··· ويُعمل المستحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُعطى منه (٢-٣) فناجين يوميا محلاة بالعسل أو سكر النبات ·

وأما العسل فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من العسل وقليل من المادة لمدة نصف ساعة ، ويمكن حفظه فى زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة ، ويُعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم ·

ويُعمل الملبس بغلى العصير مع السكر بدلا عن العسل ، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت وتقطيعه وهو ساخن بسكين مطلى بالزبدة أيضا ، قطعا صغيرة تبرد وتجفف للاستعمال ·

● تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد ، وتوضع فى $\frac{١}{٢}$ كوب ماء مع قليل من الملح على النار ويستنشق البخار على بُعد قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح ، وتكرر كل مساء لمدة أسبوع ·

● يُطبخ البصل فى ماء مغلى مذاب فيه سكر نبات حتى يتم عقده أى يصبح مثل العسل ، ويُعبأ فى زجاجة مُحكمة السد ويعطى منه للطفل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميا بعد الأكل ·

* * *

الدفتيريا

تبدأ عوارض هذا المرض كما يبدأ الرشح مع ارتفاع الحرارة وصداع وحُرقة فى الحلق · وقد يتكون غشاء أصفر اللون ويميل إلى الرمادى فى القسم الخلفى من الحلق وأحيانا داخل الأنف أو على الشفاه ·

قد ينتفخ عنق الطفل وتكون رائحة تنفسه رديئة جداً ·

إذا اشتبهت بإصابة طفل بالدفتيريا فاتبع ما يأتى :

● ضعه فى الفراش فى غرفة منفصلة ·

● سارع فى طلب المساعدة الطبية ·· هناك نوع خاص من مضاد التسمم لمعالجة الدفتيريا ·

● اعط الطفل حبوب البنسلين حبة واحدة عيار ٤٠٠٫٠٠٠ وحدة ثلاث مرات فى اليوم ٠

● اعطه غرغرة من الماء الدافىء المملح ٠

● دعه يتنفس بخار الماء عدة مرات فى اليوم أو باستمرار ٠

● إذا ابتدأ اختناق الطفل وازرق لونه حاول أن تزيل الغشاء الأصفر عن حلقه بواسطة قطعة قماش ملفوفة حول أصبعك ٠

ونفضِّل أن يُنقل الطفل فوراً إلى المستشفى عند اكتشاف المرض ، ويجب أن لا يتحرك الطفل من الفراش لمدة أسبوعين على الأقل يتلقى فى أثنائها الرعاية الكافية من هيئة التمريض بالمستشفى ، كما يجب أن يُمنع أثناء هذه الفترة عن تناول أى نوع من الطعام فيما عدا السوائل وخاصة منها ما كان ذا قيمة حرارية عالية ٠

ومع أن الوسائل العلاجية السابقة تعد كافية للقضاء على المرض فإن هناك احتمالا دائما فى حدوث مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب ٠ ولذا يجب أن نحرص على استمرار الإشراف الطبى على الطفل فى أثناء فترة النقاهة إذ تحدث كثير من المضاعفات خلال هذه الفترة ٠

يقدم الطب الشعبى هذه الوصفات لعلاج الدفتيريا :

● تُعمل لبخة من شرائح أو مفروم البصل وتوضع حول الرقبة وفوق الحنجرة ، ولعمل اللبخة (انظر معالجة التهاب اللوزتين) ٠

● يستعمل مسحوق جذور جـراب الـراعى (Pimpinelle Saxifraga) لمعالجة مرض الخناق (الدفتيريا) ، ويُعطى منه ملعقة كبيرة كل ثلاث ساعات ممزوجة بالعسل (النحلى) ٠

● يستعمـــل مغلى بـــذور الحلبـــة للغرغرة فى عـــلاج مرض الخنـــاق (الدفتيريا) ، ويُعمل المغلى بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى فنجان واحد من الماء ، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ، يُصفَّى بعدها ، ويُغرغر به بضع مرات يؤخذ فى كل مرة منها جرعة واحدة فقط ، يُحتفظ بها داخل الفم لمدة (دقيقة ونصف) ٠

● يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يُبلغ ، وذلك بعد كل أكل يوميا ٠٠ ويُستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلى فى ماء لمدة ثلاثة أو خمسة دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد ٠

* * *

التهاب الغدة النكفية

(أبو كعيب - أبو اللطيم - أو اللكيم - أبو ضغيم)

**** العلاج :**

● يجب وضع الطفل فى الفراش طوال فترة المرض وحتى يختفى التورم ، وتنخفض درجة الحرارة إلى المعدل الطبيعى ٠

● يتغذى الطفل أثنـاء هـذه الفترة على السوائل وبعض الأغذية الملطفة (اللينة) مع الامتناع عن تناول الأطعمة الحمضية أو الحرِّيفة أو التوابل لأنها تسبب آلاما شديدة عند المضغ والبلغ ٠

● استعمال المكمدات البـاردة أو الساخنة تبعا لما يرتاح إليه الطفل منهمـا ، وكذلك يتنـاول الطفل المسكنات لتخفيف الألم وخفض درجة الحرارة ٠

● حافظ على نظافة فمه ٠

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات لعلاج التهاب الغدة النكفية :

● تُستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين التهاب الغدة النكفية (أبو كعب) ، وتُعمل اللُّبخ من البذر المسحوق أو دقيقه ، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تُفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته وتُغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى ٠

● حندقـوق حقـلى / أكليـل الملك : Melilotus Officinalis يُستعمل مرهم العشبة الغضة لتسكين الألم وتطرية ورم الغدة النكفية وإزالته ، ويُعمل المرهم بغلى العشبة الغضة مع قليل من الماء ، وفوق نار خفيفه بضعفى

مثليها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها ، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى . ويستعمل المستحلب (شاى العشبة) لمساعدة المعالجة بالمرهم ، ويُعمل بنسبة (٢-٣) جرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجانان فى اليوم بجرعات متعددة . وشرب فنجان واحد منه فى المساء يجلب النوم .

* **مضاعفات المرض** : هذا المرض من أمراض الطفولة الذى يمر عادة دون أى مضاعفات وقد يشعر البالغون أو الأولاد الذين تجاوزوا الحادية عشرة بألم فى البطن أو بانتفاخ مؤلم فى الخصيتين (عند الذكور) وفى الصدر (عند الإناث) بعد الأسبوع الأول من الإصابة ، فعلى هؤلاء الأولاد أن يركنوا للراحة فى الفراش ، وأن يضعوا أكياساً من الثلج أو قطع أقمشة مبللة باردة على الأجزاء المتفخه لتخفيف الألم والانتفاخ . ومن بين هذه المضاعفات أيضا التهــاب البنكـرياس ويظهر على صورة آلاَم شديدة فى أعلى البطن وقىء مستمر . وقد يمتد الالتهاب إلى الجهاز العصبى وتظهر حالة مشابهة للحُمى الشوكية فى صورة قىء وصداع وآلام فى الرقبة .

أما عن علاج هذه المضاعفات فيتم فى مستشفى متخصص تحت الإشراف الطبى . وهذا المرض يعطى مناعة دائمة . كما نود أن نذكر أن مضاعفات الغدة النكفية السابق ذكرها وإن كانت تبدو مخيفة للأمهات فهى قابلة للشفاء التام دون أى عاهات إلا فى القليل النادر . ونوضح هنا نقطة هامة تزيل الغموض حول الاعتقاد الخاطىء بأن أى التهاب بالغدة النكفية يؤدى إلى العقم فى الأطفال ذكوراً وإناثا . إن التهاب الأعضاء التناسلية لا يحدث مطلقا قبل سن البلوغ ، وبفرض حدوث هذه المضاعفات فى الشباب البالغ ، فإن نسبة الشفاء التام منها أعلى من ٨٠ ٪ . ويوجد فى السوق طعم ضد هذا المرض ويمكن لمن يرغب تطعيم طفله بالطعم الواقى الذى يحتوى على طعم ضد الحصبة الألمانية والغدة النكفية والحصبة معا .

* * *

والعلاج : عادة بدواء الكلور إمفينكول ، وأحيانا نلجأ إلى الإمبسلين والكوترا يموكسازول ، وبعض المرضى ينتكسون بالحمى مرة أو أكثر ، ويستجيبون عادة لتكرار العلاج ٠

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

● يؤكد خبراء محطة أبحاث التجارب بولاية ميتشجان الأمريكية على أن خلاصة البصل الطازجة لديها القدرة على إبادة الجراثيم الموجودة فى الفم والمعدة والأمعاء ٠ ويؤكد العلماء الروس أيضا « أن البصل هو سيد النباتات نظراً لفعاليته الهائلة فى القضاء على الجراثيم الضارة وخاصة جرثومة التيفوس » ولذا يوصى بأكل البصل النىء فى أوقات الأوبئة (التيفوس ، الكوليرا ٠٠٠) مع ضرورة إدخاله ضمن محتويات أطباق السلاطة اليومية ٠

● أكدت الأبحاث الروسية أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشور كافية لقتل الميكروبات دون الحاجة إلى أن يلمس الثوم هذه الميكروبات ؛ شأنها فى ذلك شأن الأبخرة المتصاعدة من البصل ، كذلك استعمل العلماء الفرنسيون خلاصة الثوم فى علاج حالات التيفود والدوسنتاريا ، ومن ثم يوصى بأكله وخاصة فى أوقات الأوبئة (التيفود والكوليرا ٠٠٠ وانظر مقويات المناعة) ٠

● لعلاج حمى التيفود يستعمل منقوع أو مغلى أوراق الكافور بنسبة ٢جرام إلى ١٠٠٠ (لتر ماء مقطر أو ماء عادى سبق غليه) كمشروب بمعدل ٣ أكواب يوميا ٠

تنبيه : ويجب عدم تناول الكافور بكميات كبيرة أو لفترات طويلة لأن ذلك ربما يؤدى إلى عدم التحكم فى الحركة أو الصداع أو التعرض لنوبات من التقلصات أو الإدمان عليه ٠

● لعلاج قروح التيفود فى الأمعاء يستخدم زيت الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميا ٠

● يستعمل مغلى أزهار وأوراق الكركديه الجافة على هيئة مشروب

ساخن يتناوله المريض بمعدل ٣-٤ أكواب يوميا ، لخفض الحرارة لما له من مفعول مقاوم للميكروبات ·

كما تستعمل عصارة الكرفس الطازج بكميات مناسبة لعلاج الحمى وارتفاع الحرارة ، وتمتنع الحامل من تناوله وكذلك المُرْضع ·

● تُقطع خمس فصوص من الثوم وتمزج مع لبن ساخن محلى بعسل النحل ويُشرب منه قبل النوم مع المواظبة على دهن العمود الفقرى للمريض والأطراف بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون وفى الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق ·

* * *

الفصل الخامس
أمراض القلب والدورة الدموية والدم

أمراض القلب

يتعرض الفرد للإصابة بأمراض القلب نتيجة لاتباعه أسلوب حياة غير صحى · ونظراً لأن العادات الصحية تتكون منذ الصغر ، لذا ، فإن العادات السيئة التى تكتسب أثناء الطفولة قد تؤدى بعد ذلك إلى الإصابة بأمراض القلب ·

وقد تبين أن أمراض القلب تزداد انتشاراً مع انتشـــار مظاهر المدنية الحديثة ، لذلك يجب التوعية للالتزام بنمط الحياة الصحية منذ الصغر حتى يمكن الوقاية من الإصابة بأمراض القلب ، وكذلك لتنمية الصحة العامة ومنع الإصابة بالأمراض الأخرى ·

**** العوامل التى تُعرِّض الإنسان للإصابة بأمراض القلب :**

أولاً : العادات الغذائية : فمثلا التعود على زيادة كمية الدهون الحيوانية فى الطعام ، وزيادة كمية الملح والسكر تؤدى إلى زيادة التعرض للإصابة بأمراض القلب · بينما الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات يؤدى إلى وقاية الفرد من هذه الأمراض ·

ثانياً : العادات الشخصية : مثل التدخين وشرب الخمر تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب فى الكبر لذا فالكشف الدورى بانتظام يساعد على اكتشاف ارتفاع ضغط الدم وعلاجه فى الوقت المناسب ·

ثالثاً : السمنة من العوامل المؤدية للإصابة بأمراض القلب ·

رابعاً : الضغط العصبى والكرب والداء السكرى ·

خامساً : قلة الرياضة البدنية المنتظمة ·

سادساً : التهابات الزور وبعض الحميِّات التى تسبب التهابات وآلام المفاصل مثل الحُمَّى الروماتيزمية ·

وبتلافى كل هذه العوامل يمكن الوقاية من الإصابة بأمراض القلب مع تقدم العمر .

* * *

قصور الدورة التاجية : تصلُّب الشرايين والذبحة الصدرية

تبدأ اللويحات التصلبية العصيدية ؛ المسببة لتصلب الشرايين ؛ فى سن مبكرة على شكل ترسيبات دهنية فى باطن الأوعية الدموية ، ومع مرور الزمن تسبب تضييق الشرايين مما يعوق الدورة الدموية ويؤدى إلى تصلب الشرايين .

وعند الأصحاء نجد أنه بعد القيام بمجهود معين أو عقب تناول الطعام تنبسط الشرايين التاجية ويتسع مجراها لتحمل مزيداً من الدم إلى عضلة القلب يتناسب مع زيادة عمل القلب أثناء المجهود . ولكن عند الإصابة بتصلب الشرايين التاجية فإن الشريان المصاب يصبح غير قادر على الانبساط الكافى ، وغير قادر على زيادة كمية الدم التى يحملها إلى القلب أثناء المجهود ، وعند ذلك يشعر المريض بضيق فى الصدر أو ألم شديد فى منتصف الصدر غالبا ما ينتشر إلى الكتفين أو الذراعين ويزداد مع زيادة المجهود مما يضطر المريض إلى التوقف عن المجهود أو المشى فترة قليلة للراحة يزول بعدها هذا الضيق . وهذا الألم هو ما يُسمى بالذبحة الصدرية وغالبا ما يترتب على القيام بمجهود معين ويزول بعد زمن وجيز (دقيقة أو دقيقتان من الراحة) .

* * *

**** ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات فى العلاج :**

● أثبتت الدراسات الطبية الحديثة التى أُجريت على الثوم أن إضافة القليل من زيت الثوم إلى الطعام يمنع ترسب الكوليسترول وتصليب الشرايين ، لذا ننصح بأن يتناول المريض فصان من الثوم على الريق صباحا لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر ، وهذه الأمراض وُحدت على جين واحد ، وأكل الثوم يفيد فى تأخير الإصابة بهذه الأمراض أو تأخر ظهور الإصابة

بإحداها عن الآخر . ويُلاحظ أن أكل (٣-٤) فصوص من الثوم يوميا يخرش المعدة والأمعاء ويفسد الهضم ، ويوجد فى الصيدليات الآن أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة ، التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة ، أو أكل ملعقة صغيرة من البقدونس ، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

● يفيد أكل التفاح ؛ تفاحة واحد فى اليوم فى علاج تصلب الشرايين والوقاية منه ، كما يقول المثل الإنجليزى « تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت » One apple a day , Keep the doctor away .

ويفضل استعمال مقطر التفاح (خل التفاح) فى العلاج بدلا عن التفاح الطازج ، وقد سبق وصفه فى علاج « لسعة الحشرات » .

● لحالات ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وارتفاع نسبة الزلال فى البول .. يستخدم مغلى شواشى الذرة وأيضا يُستعمل زيت الذرة بدلا عن الزيوت الأخرى لإعداد الطعام وأطباق السلاطة .

● **لحالات تصلُّب الشرايين والذبحة الصدرية** : تبين من الأبحاث العلمية والطبية أن تناول عصير البصل بمعدل نصف ملعقة على كوب من الماء مرتين يوميا ، أو مغلى شواشى الذرة والجرعة كوب صباحا على الريق وآخر قبل النوم يفيد فى علاج هذه الحالات المرضية ، كما أن تناول فص ثوم صباحا وآخر مساء له نفس الفائدة .

ومن الأمور الهامة التبرز يوميا ، والحد من ملح الطعام وأكل اللحوم ، والإقلال من شرب السوائل والامتناع كليا عن التدخين بجميع أساليبه وأنواعه ، وعن الإثارات العصبية بقدر الإمكان .

** **ولعلاج الذبحة الصدرية** : فى أثناء النوبة تُعطى صبغة الناردين المخزنى (فاليريانا) وتباع الصبغة جاهزه فى الصيدليات العامة والجرعة (٢٠-٣٠) نقطه من الصبغة .

● **حشيشة الأوز** : Potentilla Anserina

يستعمل مستحلب (شاى) العشبة لعلاج آلام الذبحة الصدرية ، ويعمل

بنسبة ملعقتين صغيرتين من العُشبة لكل فنجـان من الماء السـاخن بدرجة الغليان ، ويُشرب ساخنا وبمقدار فنجانين فى اليوم ·

● **زعرور شائك :** Crataegus Oxyacanthe

يستعمل مستحلب الزعرور الشائك أو ثماره أو صبغته لعلاج أمراض القلب المتوسطة الشدة ، وما يرافقها من أعراض مرضية كالذبحة الصدرية ، وتصلب الشرايين ، وتزايد ضغط الدم ، والدوار (الدوخة) وطنين الأذن والأرق ·

ومستحلب الزعرور الشائك يُعمل من الأزهار أو الثمار الناضجة ، بنسبة ملعقة كبيرة من إحداهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر ، تنقع فيه بضع ساعات ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى ، ويُشرب منه مقدار فنجان واحد فى اليوم وبجرعات متعددة ·

وأما الصبغة فتعمل من نقع الأزهـار أو الثمار (والأفضل نقع الاثنين معا) بالكحول المركز (٩٥ ٪) فى زجاجة محكمة السد ، وتركها فى الشمس لمدة عشرة أيام ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال ، ويعطى منها (٤-١٠) نقط على قطعة من السكر أو فى ملعقة من الماء (٣-٥) مرات فى اليوم على أن تُعطى المرة الأخيرة منها قبل موعد النوم بنصف ساعة ، فيكون لها تأثير المنوم إلى جانب مفعولها على القلب ويوصى البعض بتدليك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور لتسكين الألم والشعور بالضغط فيه · ويُعمل المرهم من مزيج عصير العشبة كلها (الأوراق ، والأزهار ، والثمار) بالشحم فوق نار بطيئة · وللحصول على العصير يُهرس ما يمكن الحصول عليه من أجزاء العشبة وتُعصر بقطعة من الشاش ·

● **لسان الحمل** (آذان الجدى) **الستانى :** Plantago Lanceolata
يعتبر استعمال العصير شربا من أنجح الوسائل للوقاية من الجلطة الدموية : Thrombus فى أمراض القلب والأوعيـة الدمويـة ، ويُعمل المسـتحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُعطى منه (٢-٣) فناجين يوميا محلاة بالعسل أو سكر النبات ·

* * *

ارتفاع ضغط الدم

Hypertension

العلاج المفضل لارتفاع ضغط الدم الأولى ليس صيدلانيا بل إنه قوتى بالدرجة الأولى : وهو يتضمن إنقاص الوزن ، والحد من الصوديوم (ملح الطعام) ، والامتناع عن الكحولات ، وإيقاف التدخين ·

··· كيف تعيش بصورة أفضل ؟

● فإذا كنت مصابا بارتفاع ضغط الدم فكيف تعيش بصورة أفضل ؟

How to live longer ?

✱ مارس الرياضة	* Do Sports
✱ امتنع عن التدخين	* No Smoking
✱ ابتعد عن الانفعال	* Reduce Stress
✱ قليل من الملح	*Little Salt
✱ قليل من الدهون	* Little Fat

✱ تناول علاج الضغط بانتظام ·

* Take your antihypertensive Regulatory .

يقول العلماء إنه باتباعك هذه الإرشادات ، سينتظم ضغط دمك ، وتكون أمامك فرصة كبيرة لتعيش بطريقة أفضل ·

If you follow these basic guidelines , your blood pressure will probadly return to normal and increase your clance For a long life .

أما الطب الشعبى فيشارك بهذه الوصفات فى العلاج :

● لمعالجة ضغط الدم المرتفع فى سن اليأس (٥٠-٦٠ سنة) من العمر ، أو نتيجة تصلب الشرايين أو مرض الكلى تستعمل ثمار الكمثرى وذلك بتقشير

مقدار كيلو أو كيلو ونصف من الكمثرى وبشرها وأكلها على دفعات أثناء اليوم كله ، على أن لا يأخذ المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشرب ، وتكرر هذه العملية (٢-٣) مرات فى الأسبوع ·

● لخفض ضغط الدم المرتفع ، يستعمل عصير الفلفل الأخضر الرومى مع عصير الطماطم مع إضافة القدر اليسير من ملح الطعام والجرعة ١-٢ كوب يوميا · أو تناول عصير التفاح مع العنب والفراولة ، وإذا تعذر ذلك يكون مزيج من عصير التفاح مع الكمثرى والجرعة ٣-٤ أكواب يوميا ·

● لعلاج ضغط الدم المرتفع يفيد تناول الثوم (فص صباحا ومساء) ومشروبات الكركديه والدوم ومغلى شواشى الذرة والجرعة من ٢-٤ أكواب يوميا وكذلك مغلى الهالوك ·

● يفيد مستحلب الزعرور السابق وصفه فى تصلب الشرايين وثماره وصبغته فى علاج ضغط الدم المرتفع بنفس الجرعة السابقة ·

■ تُعطى حبتان من الخردل صباحا قبل الأكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغى (انفجار شريان فى الدماغ فى مرض تصلب الشرايين المخية وازدياد ضغط الدم) ·

* * *

■ **فقر الدم (الأنيميا) :**

● يوصى الأطباء بتناول التفاح أو مقطره (خل التفاح) لعلاج الأنيميا وضعف الدم ·

● **أقحوان** (أراوله - زهرة الغريب) : Chrysanthemun V ulgare يستعمل المستحلب أو زيت الأزهار لتقوية الدم (زيادة نسبة الهيموجلوبين فيه) وعلاج الأنيميا · ويُعمل المستحلب بنسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم لعدة أيام · ولعمل الزيت يضاف إلى كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد ، وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يوميا ، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش ، ويُعطى

منه (٢-٥) نقط يوميا على قطعة من السكر · ويُلاحظ أن تجاوز جرعاته لا يخلو من أخطار تدعو إلى القلق ·

● يفيد أيضا تناول عسل النحل واللوز والجوز ، والبلح والموز والتين ، والعنب والكمثرى ، والرمان ، والفستق ، والفاصوليا والسبانخ والقمح والطماطم وفول الصويا والشوفان والقلقاس والخميرة ·· وكل مصدر للفتيامينات والمعادن والبروتينات ·

* * *

دوالى الساقين

**** الوقاية والعلاج بالأعشاب :**

حتى نتجنب الإصابة بدوالى الساقين ·· ننصح بما يلى :

- عند القيام من النوم تُغسل الرجلان بماء بارد لزيادة مرونة الأوردة ·
- المشى لفترات معقولة لاسيما فى المساء · والمشى المقصود هو الذى يتسم بالسرعة والحركة ·
- لبس شراب مطاط إذا كان العمل يستدعى الوقوف الطويل ·
- التخلص من الوزن الزائد ·
- تجنب الإمساك ·
- ممارسة الرياضة ·
- لبس أحذية مريحة ذات كعوب عريضة لا يزيد ارتفاعها عن ثلاثة سنتميترات ·

أما الطب الشعبى فيشارك بهذه الوصفات فى العلاج :

● **حشيشة الشعال** : Tussilago Farbara

تُعالج الدوالى الملتهبة فى الساقين بوضع الأوراق الغضة فوقها وتثبيتها بضماد ، وتثبيت الأوراق فى الصباح وفى المساء ويستمر على ذلك لمدة (٤) أسابيع حتى يتم الشفاء ·

● **سرخس ذكر / شُرْد /** خنشار : Aspidium Filixmas

يصفها بعض الأطباء بأنها تأتى بالعجائب · ولعلاج آلام الدوالى فى الساقين يُستعمل مغلى الجذور وذلك بإضافته إلى ماء الحمام الكلى أو عمل حمامات للقدمين فقط · ويُعمل المغلى من (١٠٠) جرام من الجذور الطازجة بغليها فى مقدار لترين من الماء لمدة ساعتين وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام الكلى (مغطس) أو حمام القدمين ، ومدة الحمام نصف ساعة ، يُكرر مرة أو مرتين فى اليوم لمدة (١-٣) أسابيع حسب اللزوم · ويلاحظ أنه من الممكن استعمال ماء الحمام (٣-٤) مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده ·

● **سنفيتون مخزنى** (السمفوطن) : Symphytum Officinale

تُستعمل لبخة السنفيتون لمعالجة الدوالى الملتهبة فى الساقين ، وانسدادها بالجلطات ، وتُعمل اللبخة لمعالجة الأمراض والإصابات هذه بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما حيث تُهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين ، وتُفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم ، ويُغطى بقطعة من الكتان ، ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة · وتُترك اللبخة فوق الجزء المصاب لمدة نصف ساعة أو بضع ساعات حسب تحمل المريض لها ·

وهذه اللبخ تُباع جاهزة فى الصيدليات تصنعها مصانع كيتافرك Kytta Werh الألمانية ، ويستحسن أن يرافق استعمال اللبخ شرب مغلى الجذور · ويُعمل المغلى من مقدار (٢٠) جراما من الجذور بغليه بنحو نصف لتر من الماء ثم يُصفى ويُشرب بجرعات متعددة طيلة النهار ·

* * *

تثليج الأصابع وتَورُّمها

يحدث لكثير من الناس أن تُصاب الأجزاء الطرفية مثل اليدين والقدمين والأنف والأذنين بحالة التهاب جلدى حاد يتميز بازرقاق الجلد وتورُّم الأصابع وبرودتها طول النهار ، مع حدوث حرقان وحكة بها وخاصة أثناء الليل عندما يأوى المريض إلى فراشه وتدفأ هذه الأجزاء · وفى الحالات الشديدة قد يؤدى

التهاب الجلد إلى حدوث تقرحات بالجلد كثيراً ما تتقيح ، وهذه التقرحات والتقيحات تزيد من شدة الإصابة · وهذه الحالة تعاود المريض سنويا فى الجو البارد من السنة · وأكثر الناس تعرضا للإصابة بها الأطفال وضِعاف الصحة ، ومن تكون الدورة الدموية عندهم ضعيفة ، والمصابون بالأنيميا · والإناث أكثر استعداداً للإصابة بها من الذكور ·

** **الوقاية** : يجب على الأشخاص المعرَّضين للإصابة بهذه الحالة أن يدفئوا أطرافهم بالملابس الصوفية وخاصة الجوارب والقفازات ، كما يجب عليهم الاغتسال بالماء الساخن ، وتعاطى المقويات العامة والفيتامينات ، والإكثار من تناول المواد الزلالية وخاصة اللحوم ، وممارسة الرياضة ومراعاة القواعد الصحية فى التغذية والتعرض للشمس المشرقة والهواء النقى وعلاج البؤر العفنة بالجسم (كالجيوب الأنفية أو الأسنان) ·

** **العلاج الطبى** : يفيد فى علاج هذه الحاله تعاطى الكالسيوم مع فيتامين د ، مع خلاصات الغدد الصماء ، والفيتامينات وخاصة فيتامين ج ، وحمض النبكوتينيك ، وفيتامين ك · وتستفيد بعض الحالات من الأشعة فوق البنفسجية · ويتكون العلاج الخارجى من محلول الأكتيول فى الماء أو الكالامينا بنسبة ٥٠ ٪ ، وبعد تجفيف الجلد بهذا المحلول تُرش عليه بودرة عادية ثم يُلف الجزء المصاب بعد ذلك بالقطن ويلبس قفاز أو جورب من الصوف · وعند حدوث التقيحات أو التقرحات يجب علاجها بالحمامات الفاترة المطهرة مثل حمامات برمنجنات البوتاسيوم والمراهم الحيوية (مرهم البنسلين أو التيراميسين ··) ·

حمام برمنجنات البوتاسيوم : يُحضر محلول مركز من بلورات برمنجنات البوتاسيوم البنفسجية اللون (٥ر ٪) أى خمس جرامات فى اللتر ، ويُضاف إلى ماء الحمام شيئا فشيئا حتى يصير لونه أحمر فاتح ، وليكن معلوما أن المحلول يحدث بقعا بُنِّيه فى الملابس ! ، ويجفف الجسم بعد الخروج من الحمام مباشرة ؛ ومدة الحمام من (١٠-١٥) دقيقة ·

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

● يفيد التفاح فى شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من البرد فى

الشتاء - تثليج - وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية - بدون تقشير - ومزجها مع قليل من زيت الكتـان وتغطية الأصـابع المصابة بهذا المزيج ولفها طيلة الليل .

● **فجل الخيل (خردل الألمان)** : Cochleariau Armoraciu تُعالج أضرار البرد فى أصابع القدمين (تثليج) بحمامات قدمية من الماء الساخن والجذور المبشورة الطازجة .

● يفيد نثر مسحوق بذور الحلبة داخل الجراب (الجوربْ) لوقاية الأقدام فى الشتاء من الإصابة بالبرد (تثليج) . ويستعمل مرهم الحلبة السابق وصفه فى معالجة الزكام لنفس الغرض .

● لعلاج تورُّم الأصابع الناتج عن احتقان الأوردة الدموية الدقيقة ، وبرودتهـا فى الشتاء . . يُخلط مسـحوق الكمون مع الثوم والحرمل والهندباء (الشيكوريا) ، وبياض بيضة مع قليل من الصابون ، ويُعجن الخليط بزيت الزيتون ، ويُستعمل دهانا فوق وحول الأصابع المصابة وتثبت برباط شاش قبل النوم . أو . . يُستعمل دهان مكون من مسحوق العفص المعجون بالثوم والخل فوق الإصابة ويثبت برباط .

* * *

النحافة (قلة الوزن)

يعتمد نمو الإنسان وقدرته على العمل ، وتمتعه بصحة جيدة على استهلاك الطعام الجيد . فكثير من الأمراض الشائعة ينتج عن عدم تناول كميات كافية من الأطعمة التى يحتاج إليها الجسم هذا ، ويسمى الشخص المصاب بوهن أو علة ناتجة عن عدم استهـلاكه كميات كافية من الأطعمة المناسبة ، شخصا سيء التغذية أو مصابا بسوء التغذية .

وسـوء التغذية أكثر خطورة على الأطفـال لأنه يؤثر على صحتهم ونموهم ، مع ملاحظة أن مقياس السمنة والنحافة هو الوزن ، فالطفل يزن عن الولادة ثلاثة كيلو جرامات تقريبا ، تتضاعف إلى ستة كيلو جرامات فى تمام الشهر الرابع ،وتصل إلى ٩ كيلو جرامات عند تمام السنة الأولى ،وبعد ذلك يتم

حساب الوزن بمعادلة بسيطة هى:(وزن الطفل = عمره بالسنوات x ٢ + ٨)

إن سوء التغذية هو المسبب الأساسى للمشاكل الصحية التالية :

عند الأطفال

● عدم النمو وعدم اكتساب الوزن بشكل طبيعى ·

● البطء فى المشى أو التكلم أو التفكير

● انتفاخ البطن، وهزال فى اليدين والقدمين

● الحزن وعدم الحيوية·

● ورم فى القدمين والوجه واليدين مصحوب بقرح أو آثار على الجلد ·

● خفة أو تساقط الشعر ، أو تغيير فى لونه وبريقه ·

● جفاف فى العيون ، والإصابة بالعشى الليلى ·

عند الجميع

● الضعف والتعب ·

● فقدان الشهية ·

● فقد الدم

● قرح فى زوايا الفم ·

● قرح أو ألم فى اللسان

● تنميل أو حرقة فى القدمين ·

هذه المشاكل الصحية هى نتيجة حتمية لسوء التغذية لفترات طويلة· وقد تنشأ بعض المشاكل التالية عن أسباب أخرى ، ولكن غالبا ما تزيدها قلة التغذية سوءاً ،أو تكون هى نفسها منشأها ، وتتخلص هذه المشاكل فيما يلى :

● الإسهال · ● نشفان وتشقق الجلد · ● الطنين فى الأذن ·

● هزات أو نوبات صرع عند الأطفال · ● الصداع ·

● احمرار ونزيف اللثة · ● تلبك المعدة ·

● خفقان بشدة · ● القلق وبعض المشاكل العصبية ·

● تشمع الكبد وأمراض كبدية أخرى · ● الالتهابات المتكررة ·

لكل ما تقدم فإننا نوصى بتناول الطعام الجيد لأن :

● الطعام الجيد يساعد الجسم على مقاومة المرض ·

● الطعام الجيد يساعد المريض على الشفاء ·

● أفضل ضمان للصحة الجيدة : الأكل الجيد والحفاظ على النظافة ·

** مجموعة أطعمة للوقاية : وهى غنية بالفتيامينات والأملاح المعدنية وتناولها يقيك من أمراض سوء التغذية . وهى تشمل اللحوم والكبد والدواجن والبيض والسمك والجبن واللبن بالإضافة إلى الخضراوات وخاصة الخضراء والصفراء والفواكه والحبوب غير المقشورة (أى الحبوب بالردة أو النخالة) .

* * *

نماذج لوجبات صحية متوازنة

جم = جرام .

الإفطار :

■ كوب من اللبن (٢٠٠ جم) .

■ طبق من الفول المدمس بالزيت والليمون (٥٠جم فول جاف) .

■ رغيف خبز (عيش) بلدى .

أو

■ قطعة متوسطة جبن قريش (١٠٠ جم) .

■ بيضة مسلوقة . ■ خبز (عيش) .

الغذاء :

● قطعة متوسطة من اللحم (١٠٠ جم) أو ٢٠٠ جم سمك أو ربع فرخة .

● طبق متوسط من الأرز (١٠٠ جم أرز جاف) .

● طبق متوسط خضر مطبوخة (٢٥٠ جم) .

● سلطة خضراء طبق متوسط (١٥٠ جم) .

● برتقالة أو أى فاكهة أخرى فى الموسم (١٥٠ جم) .

أو

■ طبق بقول جافة (٨٠جم ناشف) مثل اللوبيا أو الفاصوليا أو العدس .

■ طبق متوسط أرز (١٠٠جم) أو طبق مكرونة (١٦٠جم) .

● برتقالة أو أى فاكهة أخرى (١٥٠جم) ·

العشاء :

● قطعه متوسطة جبن قريش (١٠٠جم) ·

● سلطه خضراء طبق صغير (١٠٠جم) ·

● خبز (عيش) ·

أو

■ لبن زبادى (٢٥٠جم) ·

■ عسل أسود وطحينة ·

■ خبز (عيش) ·

بعض الملاحظات أثناء طبخ الطعام وخزنه :

■ عند طبخ الطعام خاصة الخضراوات ، يجب مراعاة عدم زيادة كمية الماء وعدم إطالة مدة الطبخ ، والطريقة المثلى هى تسخين قليل من الماء فى درجة الغليان قبل إضافة الخضراوات إليه ، واستعمال الماء المتبقى من الحساء (الشوربة) أو عند هرس الخضراوات ·

■ يجب عدم إضافة البيكربونات للأطعمة لأنها تُفْقدها كثيرًا من الفتيامينات ·

■ الشواء أو الطبخ على البخار يحافظ على الفيتامينات ·

■ يجب عدم ترك اللحم أو الخضراوات منقوعة فى الماء لفترة طويلة ، لأن بعض العناصر تذوب فى الماء وتُفْقد ·

■ مراعاة عدم إعداد الخضراوات التى تؤكل نيئة إلا قبل الطعام بوقت قصير ، وكذلك عدم تقطيعها إلى قطع صغيرة لأن ذلك يعرضها لفقد بعض العناصر · كما يجب تنظيفها جيداً بالغسل للوقاية من العدوى بالأمراض التى ينقلها الطعام ·

■ بعد طبخ الطعام يجب حفظه بارداً بقدر الإمكان (فى الثلاجة إن وجدت) مع مراعاة تغطيته جيداً لوقايته من الذباب والحشرات التى تنقل العدوى بالجراثيم ·

أما الطب الشعبى فيشارك بهذه الوصفات فى العلاج :

● أكل ثمار الفراولة الطازجة (توت الأرض) يزيد فى القابلية لتناول الطعام ويفيد كذلك الناقهين .

● شرب مستحلب أوراق الجوز قبل تناول الطعام يزيد القابلية لتناوله ولعمل المستحلب يُضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم .

● يُستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم ، ويُعمل مغلى الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء ، وغليه لمدة دقيقة واحدة فقط ، يصفى بعدها المغلى ويُشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) أما مسحوق بذور الحلبة فلاستعماله شربا يُمزج منه مقدار (١٠) جرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون ، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات فى اليوم .

● لمن أراد السمنة ، تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل النحل صباحا وملعقتان فى الساعة العاشرة ، وملعقتان مع الغذاء . أو يؤكل الحمص بكثرة أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز .

● لعلاج حالات الضعف العام والتغلب على النحافة الشديدة يفيد تناول مغلى لسان الحمل (آذان الجدى) بعد تحليته بعسل النحل .

أو .. تناول مشروب المغات بعد إضافة قليل من اللبن وبعض المكسرات لزيادة قيمته الغذائية .

أو .. تناول نبات الهليون الطازج ، أو مغلى ٣٠جم من الهليون الطازج لكل أربعة أكواب من الماء والجرعة ملعقة كبيرة صباحا وأخرى مساء .

تستعمل حمامات الصعتر البرى (الزعتر) لمعالجة ضعفاء البنية (النحافة) والناقهين من أمراض منهكة ، ويُعمل الحمام بغلى مقدار نصف كيلو جرام من العُشبة الغضة فى (٥) لترات من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يُصفَّى ويُضاف إلى ماء الحمام .

***

الفصل السادس
أمراض الجهاز الحركى
العظام والمفاصل والعضلات
والأطراف والأعصاب

آلام الظهر

لآلام الظهر عدة أسباب وهذه بعضها :

■ إن الوقوف والجلوس الخاطىء مع تدلى الكتفين سبب شائع لألم الظهر ٠

■ إن ألم الظهر المزمن عند المسنين غالبا ما يسببه التهاب المفاصل ٠

■ قد يدل ألم أسفل الظهر والذى يشتد بعد الشد أو حمل الأوزان الثقيلة على المفصل (التوائه) ٠

■ قد يدل ألم أسفل الظهر الشديد أو الذى يظهر فجأة أثناء فتل الجسم أو رفع الأشياء على « ديسك » (انزلاق غضروفى فى عظام العمود (الفقرى) ، ومن عوارضه المميزة أن تصبح إحدى القدمين أو الرجلين مؤلمة أو ضعيفة أو خدرة ٠

■ قد يدل الألم المزمن فى أعلى الظهر المصحوب بسعال ونقص فى الوزن على التدرن الرئوى (السل) ٠

■ قد يدل ألم منتصف الظهر عند طفل على إصابته بالسل فى عموده الفقرى وبخاصة إن وجد درن فيها ٠

■ إن ألم الجـانب العلوى الأيمن من الظهر قد ينتج من مشكلة فى المرارة ٠

■ الألم الحاد أو المزمن من الجانب السفلى (موضع الكلية) قد يدل على مشكلة فى الجهاز البولى ٠

■ ألم أسفل الظهر طبيعى عند بعض النساء أثناء الحمل أو الطمث ٠

■ الألم فى منخفض أسفل الظهر قد يدل على مشاكل بالرحم أوالمبيض أو باب البدن ·

**** معالجة آلام الظهر والوقاية منها :**

● إذا كان ألم الظهر ناتجا عن مرض السل أو التهابات فى المجارى البولية أو مرض فى المرارة وجبت معالجة السبب ·

● أما وجع الظهر البسيط (ومن ضمنه أوجاع الحمل) فيمكن منعه أو تخفيفه بالطرق الآتية :

■ قف دائما بشكل مستقيم ·

■ النوم على سطح ثابت ومسطح ·

■ القيام بتمارين رياضية للظهر ·

■ يخفف الأسبرين بشرط تناوله بين الوجبات ، والكمادات الساخنة ألم الظهر ·

■ إن الألم فى أسفل الظهر الناتج عن حمل أشياء ثقيلة أو الشد يمكن التخلص منه سريعا بالطريقة الآتية :

●● دع الشخص يتمدد بينما تكون قدمه ملتفة تحت الركبة ، وبعدها بينما تمسك الكتف إلى أسفل اضغط الركبة بقوة لتجعل ظهره ملتويا أعد الكرَّة على الجهة الأخرى ·

تحذير : لا تجرب هذا التمرين إذا كان ألم الظهر ناتجا عن سقوط أو إصابة ·

تنبيه : بالنسبة للسيدات اللاتى يعانين من ألم الظهر يمكنهم لمزيد من التفاصيل والنصائح الرجوع لكتابنا « الأعشاب وفوائدها فى علاج أمراض المرأة » ·

■ إذا حدث ألم الظهر فجأة بعد التواء أو حمل شىء ثقيل وكان ذلك الألم شديداً عند الانحناء مثل الألم الناتج عن جرح سكين حاد ، وإذا وصل الألم إلى الرجل أو الرجلين أو أصبحت القدم خدرة أو ضعيفة ، كانت الحالة

خطيرة ، فقد يكون أحد الأعصاب القادمة من الظهر قد تأثر « بديسك » منزلق (غضروف بين عظام الظهر) ، وأفضل شىء تعمله هو أن تتمدد على ظهرك لبضعة أيام مع وضع شىء ثابت تحت ركبتك ووسط الظهر قد يساعد فى تحسين الحالة ·

■ تناول الأسبرين بين الوجبات[١] واستعمل الكمادات الساخنة فإن لم تتحسن الحالة فى بضعة أيام وجب الرجوع إلى الاستشارة الطبية ·

تحذير : يحذر استعمال الأسبرين فى حالة وجود متاعب بالجهاز الهضمى ·

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

● تستعمل جذور السرخس الذكر (شُرْد - خنشار) بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الظهر ، وذلك بوضع الجذور وهى طازجة بعد تنظيفها - بدون غسلها - داخل كيس صغير ووضع الكيس فوق موضع الألم ·

● **هيوفاريقون** (دادى رومى - المنسية ، عُصبة القلب) :

Hypericum Perboratum.

زيت الأزهار ومرهمها دواء ناجح جداً فى معالجة الآم الظهر وذلك بتدليك موضع الألم بالزيت أو المرهم ، ويُعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان ، ويُغطى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة ، ويستحسن إضافة الشمع العسلى إليه ، يغلى معه ويكسبه مرونة المراهم · وأما الزيت فيعمل على الأفضل من أزهار غير متفتحة تماما وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها فى زجاجة كبيرة وإضافة مقدار نصف لتر من زيت الزيتون إليها ، وتترك الزجاجة بعد سدها سدًّا محكما فى الشمس لمدة عشرة أيام ، يصفى بعدها الزيت وتُعصر الأزهار فيه ، ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه ، وتكرر العملية من جديد ، وهكذا دواليك إلى أن يكتسب الزيت لونا أحمر غامقاً ، فيصفى ويحفظ فى زجاجات مسدودة ·

---

(١) تناول الأسبرين أثناء الوجبات أو مع الحليب أو كربونات الصودا أو الكثير من الماء ·

● **لتسكين أوجاع الظهر** ··· مسحوق أجزاء متساوية من القرفة وعرق جناح وحبة البركة والمحلب والجرعة من ٢-٣ ملاعق قبل الأكل يوميا ·

● **لعلاج آلام الظهر** : دهان موضعى مكون من مسحوق الشطة بنسبة ملعقتين صغيرتين مع ملعقة صغيرة من ملح الطعام على كوبين من الخل ويغلى المزيج ثم يصفى ليُستعمل فى الدهان الموضعى ، مرة صباحا وأخرى مساء مع عدم التدليك ، ويمكن أيضا استعمال زيت الكراويا فى التدليك الموضعى ·

* * *

التهاب المفاصل

(Osteo - arthritis)

من أكثر المفاصل تعرضا للالتهابات مفصل الركبتين نظراً لأنه يتحمل العبء الأكبر فى حمل وزن الجسم ، وهو أكثر أمراض الروماتيزم انتشاراً فى النساء عن الرجال خصوصا فى فترة سن انقطاع الطمث (سن اليأس) ، كما قد يصيب ذلك الفقرات العظمية بالظهر ·

وأهم أعراضه : يشعر المريض بتصلب فى حركة المفصل ، وحدوث ألم فى الركبة يأتى مع الحركة ، ويختفى مع الراحة ، ويجد المريض صعوبة فى الوقوف والمشى ونزول السلم والركوع نتيجة حدوث خشونة فى الغضاريف المغلفة للعظام - والمكونة للمفصل · وربما يحدث ضمور فى العضلات المتصلة بهذا المفصل · وقد يحدث ارتشاح وزيادة كمية السوائل داخل المفصل محدثة تورمًا وانتفاخا للمفصل ، وترجع الإصابة به إلى ثلاثة أسباب رئيسية بالإضافة إلى الاستعداد الوراثى ··· وهى :

■ عدم اللياقة البدنية نتيجة زيادة الوزن ·

■ عدم استخدام المفصل استخداما صحيحا سليما نتيجة الوقوف الخاطىء لفترات طويلة ·

■ الإصابات والخبطات التى تُهمل ولا تُعالج فى بدئها بالعلاج الصحيح · وبتجنب الأسباب السابقة يمكن الوقاية من هذا المرض ، أما فى حالة الإصابة فيفضل الإسراع بالعلاج ، لأن علاجه فى البداية يكون سهلا ،

أما إذا أُهمل فقد يؤدى إلى حدوث تشوهات فى الركبتين ، وفى هذه الحالة لا يمكن العلاج إلا عن طريق الجراحة ·

يشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

■ **إكليل بوقيصى** Spiraea Vlmaris

يشرب مستحلب الأزهار لمعالجة آلام الظهر الروماتيزمية ، والآلام الروماتيزمية بالركبة وتورمها ، حيث يزيل التورم (الأوديما) عن طريق زيادة إدرار البول وإثارة إفراز العرق ، ويُعمل المستحلب بإضافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة ، ويُشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم ·

■ **بتولا بيضاء** Betula Alba

يُعالج الروماتيزم المفصلى المزمن (فى كبار السن) بلفافات جزئية أو كلية من ورق البتولا الغض بعد تسخينه ، كما تؤخذ عصارة البتولا والتى توصف بأنها إكسير الحياة للشيوخ إذ تعيد إلى أجسامهم النضارة والنشاط ، وتزيل الانصبابات (الأوديما) فى المفاصل والجرعة : ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم ، أو يؤخذ عوضا عنها - وهذا أقل فائدة - مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجانان فقط فى اليوم ·

■ تُستعمل لبخة السنفيتون المخزنى (السمفوطن) السابق وصفها فى معالجه الدوالى فى الساقين - لعلاج التهابات المفاصل وآلامها الروماتيزمية كما سبق وصفه ·

■ **لمعالجة الآلام الروماتيزمية الحادة بمفصل الركبة :** تخلط كميات متساوية من الحلبة ، خطمى ، ليمون ، عصير كرنب ، عصير بقدونس وعسل نحل ثم يُترك الخليط لمدة نصف يوم حتى يتخمر وبعد ذلك توضع العجينة فوق قطعة شاش وتثبت فوق مفصل الركبة فى مدة تتراوح من ٢-٣ أيام ·

■ تخلط أجزاء متساوية من الكمون ، حرمل ، حلبة ، بذر الخيار وخل ثم يُضاف إلى الخليط زيت الزيتون ويغلى على النار ثم يضاف إليه فصين ثوم

مع قليل من الملح ، ويُستعمل دافئا على شكل لبخة من أول الليل وتُزال فى الصباح ·

■ **لمعالجة ورم المفصل (فى الركبة)** : تخلط أجزاء متساوية من بذر الكتان ، حبة البركة ، عسل النحل ثم تُرفع على النار مع استمرار التقليب الجيد لمدة (١٠) دقائق ثم يُفرد الخليط على قطعة شاش توضع فوق مكان الإصابه وتثبّت بقطعة شاش ·

■ **دهان لتسكين ألم الروماتيزم المفصلى** : يُستعمل زيت الكراويا أو الزعفران أو الشبت كل بمفرده أو مع زيت الزيتون بنسبة ١:٢ مع جزء معادل من الكحول فى التدليك الموضعى مرتين يوميا ·

■ **لبخات موضعية** : يمكن لمرضى الروماتيزم المفصلى استعمال لبخة من أجزاء متساوية من مسحوق الحلبة والترمس والهندباء وخيار شنبر وعرق جناح وزهرة الكبريت مع الخل الدافىء قبل النوم ·

■ تستعمل لبخة موضعية من مهروس أو مسحوق أوراق السذاب أو عمل مكمدات ساخنة من مغلى أوراق الهندباء مرتين يوميا ·

* * *

الروماتيزم Rheumatism

يحدث هذا المرض نتيجة خلل فى نظام المناعة الداخلية لجسم الإنسان ، والروماتيزم تعبير غامض يتناول عدداً من الالتهابات المتعددة الأصول والتى لم يتوصل الطب الحديث إلى حصرها بعد · إنه التهاب عام غالبا ما يكون وراثيا ترافقه آلام حادة ·

لقد توصل الطب المعاصر إلى تقسيم الروماتيزم إلى ثلاثة أنواع :

١ - الروماتيزم المفصلى (Articular Rheumatism) ·

٢ - الروماتيزم العضلى (Muscular Rheumatism) ·

٣ - والروماتيزم التائه (Erratic Rheumatism) ·

هذا المرض يصيب الجميع وجميع كل الأعمار · وأهم شىء فى ذلك معالجة الروماتيزم عند المسنين الذين عليهم أن يحافظوا على صحتهم وسلامة

عضلاتهم بالغذاء والرياضة والراحة · ثم بمواصلة الاستحمام اليومى بالماء الفاتر صباحا والساخن مساء · وهذا الاستحمام ينشط لديهم الدورة الدموية ، ويمنع أعراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، كما يفتح المسام ، ويساعد على دخول مزيد من الأوكسجين إلى الجسم ·

نصائح عامة لمرضى الروماتيزم :

١ - تجنب الوقوف لمدة طويلة ·

٢ - الإقلال من صعود ونزول السلالم ·

٣ - تجنب جلوس القرفصاء أو الجلوس على كرسى منخفض ، ويُنصح بمزاولة المشى يوميا بانتظام ، ويبدأ المرضى بالمشى خمسة دقائق يوميا تزيد بمعدل خمسة دقائق أخرى كل أسبوع إلى أن يمشى المريض ساعة يوميا على فترتين ·

٤ - النوم على سرير خشب فوقه مرتبة واحدة ومخدة واحدة مع تجنب النوم على البطن ، ويمكن النوم على أحد الجانبين أو الظهر حسب راحة المريض مع ثنى الركبتين قليلا ·

٥ - تجنب الانحناء للأمام لحمل أى شىء ثقيل ·

٦ - رياضة المشى والسباحة هى أفيد الرياضيات لمريض الروماتيزم ·

٧ - المرضى الذين يقتضى عملهم الجلوس فى المكتب لفترات طويلة عليهم مراعاة عدم ثنى الرقبة أثناء الكتابة واختيار كرسى له ظهر مستقيم لراحة الظهر وكذلك أخذ فترات راحة من طول الجلوس الذى يرهق عضلات الرقبة والظهر ·

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

*** فى حالات الروماتيزم الحادة يُنصح باستعمال إحدى الوصفات التالية :**

■ **حمام النخالة** : يؤخذ كيلو جرام من النخالة ، وتغمر بخمس لترات ماء بارد ويحرك الجميع جيداً ، ويوضع على نار هادئة ويغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم

يضاف إلى ماء الحمام الساخن ، ويجلس المريض فى الحمام لمدة ١٠-١٥ دقيقة ينشف الجسم ويخلد المريض للراحة مدة لا تقل عن نصف ساعة .

■ **لبخة البطاطس الساخنة** : تقشر البطاطس وتُسلق فى الماء المغلى إلى الاستواء (أى النضوج) ثم تخرج من الماء وتوضع فوق فوطة من نسيج كتانى وتوزع على قدر مساحة الجزء المراد معالجته من الجسم ، ثم تغطى البطاطس المسلوقة بثنى طرفى الفوطة فوقها وتُهرس حبات البطاطس داخل الفوطة بالضغط فوقها باليد أو بمدق إلى أن تصبح كالعصيدة ثم توضع فوق المكان المراد معالجته وتثبت ، وهذه اللبخة الساخنة تسكن الآلام وعلى الأخص آلام الروماتيزم العضلى والمفصلى ، ولكن لا يجوز استعمالها فى حالات التواء المفاصل إلا بعد مضى ثلاثة أيام لكى لا تزيد فى شدة النزيف الداخلى فيها إذ تُعالج هذه الإصابات باللفات الباردة أولا . . .

هناك عــلاج ممتاز للروماتيزم . ولكنه بحاجة لوقت طويل لتحضيره وهو :

■ **زيت الثوم** : يؤخذ ٢-٣ فصوص ثوم وتُقشر ثم توضع فى قنينة صغيرة بعد هرسها ، ويضاف إليها زيت زيتون معصور بارد ، وتُترك لعدة أسابيع (ثم تُستعمل كدهان لموضع الألم الروماتيزمى)

■ عصير **الكرنب (الملفوف)** الطازج يعتبر علاجا ممتازاً للروماتيزم ، ويُستعمل بشرب كوب من العصير الطازج يوميا ولمدة لا تقل عن أسبوعين .

■ **هناك العديد من الوصفات الشعبية التى تستعمل ضد الروماتيزم المزمن** والتى يجب استعمالها بانتظام وعلى فترات محددة تستغرق ١٥-٣٠ يومًا، ويمكن تكرار العلاج بعد فترة توقف وعند الحاجة .

■ يُعتبر التفاح علاجا ناجحا للروماتيزم وذلك بأن يستمر المصاب على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم ولمدة أربعة أسابيع متتالية .

■ يؤكل الكرفس (رأسين يوميا) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الروماتيزم ، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة تؤدى إلى نتيجة أفضل فى العلاج .

ويمكن استعمال (شاى بزر الكرفس) :

تؤخذ ملعقة شاى من بزر الكرفس ، ثم تغمر بكوب من الماء المغلى ،

يترك لينقع مدة (٥-١٠) دقائق ثم يصفى ، يُشرب منه كوب بين وجبات الطعام ٢-٣ مرات يوميا لمدة شهر ٠

■ **عرعر شائع** : يُستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات فى معالجة الروماتيزم العضلى والمفصلى ، وهو من أكثر الأدوية فائدة لمعالجة هذا المرض على أن يستمر المريض مدة طويلة باستعماله ، فالمرضى الذين تقدم عندهم المرض لدرجة لا يستطيعون معها الحركة يُعالجون أولا بغسل أطرافهم المصابة بالمغلى عشر مرات فى اليوم ، وبعد ظهور التحسن وتحريك العضو المصاب ؛ يُستعاض عن الغسل بالحمامات الكلية (مغطس) ٠ ولعمل المغلى تقطع رؤوس الفروع قطعا صغيرة ويغلى مقدار أربع حفنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يُصفى بعدها المغلى ، ويُضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة (٣٥م) ، ويُمدد المريض بداخله لمدة (١٥-٢٠) دقيقة وتعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلى أو المفصلى بتدليكها بزيت العرعر (٢-٣) مرات يوميا ولمدة بضعة أسابيع ٠ يُعمل الزيت بنقع جزءًا من الثمار المهروسة فى ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون فى زجاجة محكمة السد ، توضع فى مكان حار لمدة عشرة أيام ، يُصفى بعدها المنقوع ويخفف بإضافة كمية معادلة من المـاء ، ويُخض جيداً ويحفظ للاستعمال ٠

■ يُستعمل حمام مغلى قش (تبن) الشوفان لمعالجة الروماتيزم ، ويُعمل المغلى بنسبة كيلو واحد من تبن الشوفان فى بضعة لترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف ثم يضاف إلى ماء الحمام الساخن (بانيو) ٠

■ **لبخة بذور الحلبة** : لا يفضل على لبخة بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الآلام العضلية الروماتيزمية ، وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء بكمية من الماء الفاتر تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الإناء المحتوى على هذا المزيج فى إناء ثان أوسع يحوى كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثى ارتفاع إناء المزيج ، ثم يُحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريبا إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن ، بذلك يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة بغلظ سنيتمتر

واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة - على الجلد - وتغطى بقطعة قماش من الكتان ، وقطعة أكبر من القماش الصوفى ، وتُجدد مراراً فى اليوم ٠

■ لعلاج حالات الروماتيزم المفصلى يستعمل مغلى أجزاء متساوية من عرق حلاوة مع مسحوق البنفسج بمعدل ملعقة من المسحوق مع ثلاثة أكواب من الماء الساخن بدرجة الغليان ، والجرعة ٢-٣ أكواب يوميا قبل الأكل ٠

■ عسل النحل علاج ناجح لعلاج آلام المفاصل وقد دلت المشاهدات على أن أحسن جرعة يومية للشخص البالغ هى ١٠٠-٢٠٠جم على الأكثر كما يلى : ٣٠-٦٠جم صباحا ، ٤٠-٨٠جم ظهراً ، ٣٠-٦٠جم مساء ، ويجب أن يؤخذ العسل إما قبل الأكل بساعة ونصف أو ساعتين أو بعده بثلاث ساعات ٠

■ لعلاج الروماتيزم العضلى يفيد تناول عشر نقط من زيت الكمون على أى مشروب ساخن والجرعة كوب عقب الإفطار والآخر بعد العشاء ٠

* * *

شد والتواء المفاصل (فكشة)

(الكدمات أو التمزق فى المفصل الملتوى)

كثيراً ما يكون من المستحيل معرفة إن كانت اليد أو القدم قد أُصيبت بكدمات أو التواء أو كسر ، ولكن بواسطة صورة بأشعه إكس (X) يمكن معرفة السبب ٠ وكثيراً ما يُعالج كسر ولَىٌّ المفصل بهذه الطريقة : (ابق المفصل ثابتا دون حركه ولفه بقطعة قماش ليبقى مثبتا ٠ يحتاج اللى الشديد عادة إلى ثلاثة أو أربعة أسابيع للشفاء وأما الكسور فتحتاج إلى وقت أطول ٠

تحذير : إن كانت القدم رخوة أو متورمة أو كان الشخص المصاب يجد صعوبة فى تحريك إبهام رجله وجب طلب المساعدة الطبية ٠

لتخفيف الآلام والورم ابق الجزء الملتوى مرتفعا ٠ وخلال اليوم الأول ضع قطعا من الثلج أو قطعة قماش مبللة على المفصل المتورم إذ يساعد هذا على تخفيف الألم والورم ٠٠ يُنصح بتناول مسكنات الألم ٠

وبعد مضى اليوم الأول ضع الطرف الملوى فى ماء ساخن لعدة مرات فى اليوم - لا تدلّك أو تفرك العظم الملتوى أو المكسور فذلك لا يفيد بل قد يزيد الحاله سوءاً .

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

■ تستعمل الأكياس المملوءة بعُشبة الصعتر البرى (الزعتر) الغضة والساخنة لمعالجة كدمات والتواء المفاصل ، ويمكن أيضا أستعمال العُشبة الجافة بتغطيس الكيس فى الماء المغلى وعصره بين لوحين من الخشب ثم وضعه وهو ساخن فوق موضع الألم .

■ يُعالج التواء المفاصل بوضع أوراق البقدونس المهروسة حول المفصل المصاب وتثبيتها بضماد .

■ **لمعالجة التواء المفاصل** : تستعمل حمامات موضعية دافئة من مغلى الزعتر أو البقدونس أو السذاب عدة مرات يوميا على أن يعقب ذلك دهان المفصل بزيت الزيتون مع زيت الكراويا .

■ أو يستعمل الزيتون الأسود المهروس جيدًا بعد نزع النواة كلبخة موضعية مرتين يوميا .

■ **لمعالجة الرضوض والكدمات :**

- يُنقع لمدة ٨ أيام مزيج من ٥جم حشيشة الملوك ، ١٠جم قنطريون ، ٤٠جم كحول ثم يُعصر المزيج ويُصفى ليضاف إليه ٥جم مر ، ٥جم لبان دكر ويُترك لمدة ٨ أيام أخرى ثم يُعصر ويُصفى مرة ثانية ويضاف إليه ٣٠جم بلسم طولو ، ٢٠جم جاوى ، ٥جم صبر ويُترك المزيج لمدة ١٠أيام وبعد ذلك يُعصر ويُصفى جيداً ويُعبأ فى زجاجة نظيفه جافة ، تغلق ليُستعمل كدهان وقت الحاجة مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

- ويمكن أيضا عمل مكمدات ساخنة من مغلى أزهار الخزامى مع البابونج فوق أماكن الإصابة لمدة (١٠-١٥) دقيقة مرة صباحا وأخرى مساء ثم يعقبها دهان الإصابة بزيت البابونج أو الخزامى .

* * *

■ آلام العضلات

آلام العضلات تنتج عن عمل جسمى شاق وغير متعود عليه أو بسبب الإرهاق ، وقد تُصاب العضلات بالتمزق (ويُسمى بالعامية : المزق) فى حالات الالتواء الشديد أو رفع أجسام ثقيلة ، والمعتاد أن يحدث التمزق عند ملتقى جسم العضلة بالوتر الليفى المتصل بها ، ويشكو المصاب من ألم مفاجئ مع تصلب موضعى ، فإن كانت الإصابة فى الظهر حدث به تصلب وعدم قدرة على الحركة ٠

وفصل العضلة عن الوتر الليفى يحدث فى الحلات الشديدة ، ويتميز بالألم وفقدان الحركة بالنسبة لهذه العضلة ٠

وفى هذه الحاله يفيد استعمال المكمدات الساخنة أو الباردة وإراحة العضو فى الوضع المخفف للألم ٠

وينصح باستعمال الوصفات أو الحمامات التالية فإن لها مفعولا مضادا للتشنج ومهدئ لتقلص العضلات ويزيل الألم ٠

■ تناول عصير كميات متساوية من الجرجير والكرفس الطازج والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ٠

■ **لصقة السنفيتون المخزنى والأقحوان** : هذه اللصقة مفيدة جدًا لآلام العضلات وتعمل كالتالى :

يؤخذ جزء من الدهن الحيوانى ونصف جزء من عُشبة الأقحوان الطازجة والمهروسة ، وجزءان من جذور السنفيتون (سمفوطن) الطازجة والمبشورة ثم يخلط الجميع جيداً (ويفضل هرس الأعشاب باستعمال الهاون) توضع على النار حتى تسخن ، وعندما تصبح فاترة توضع فوق مكان الألم ، تترك لتأخذ مفعولها لمدة طويلة ٠

■ **حمام العرعر** : أهم شىء يجب المحافظة عليه عند علاج آلام العضلات هو المحافظة على الدفء ، والحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك مثل حمام مغلى أوراق العرعر ويحضر كالتالى :

تؤخذ حفنة من حب العرعر وتُسحق ناعمة ثم تغمر فى لترين من الماء

البارد وتترك لمدة ٢-٣ ساعات ، ثم توضع على نار خفيفة إلى أن تغلى يغطى ويواصل الغلى على نار هادئة جداً لمدة (١٥) دقيقة ، ينزل المغلى عن النار ويصفى ليضاف إلى ماء الحمّام (البانيو) ·

- يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة ١٠-١٥ دقيقة ·

- بعد الحمام يخلد المريض للراحه لمدة لا تقل عن ربع ساعة ·

■ تعمل عجينة من مسحوق الحلبة مع عصير الكرنب وقليل من الخل ثم توضع فوق النار حتى تحمرّ قليلا ، ثم توضع فوق قطعة قماش كتان وتثبت على شكل لبخة فوق موضع الألم ، تثبت قطعة من الشاش فوق اللبخة ·

***

■ النقرس (داء الملوك)

العامل الوراثى هو أهم العوامل التى تؤدى إلى هذا المرض ، وبدون شك فإن هذا المرض الاستقلابى[1] المؤلم يظهر بسبب التغذية الخاطئة كما أن آلام النقرس الحادة يسببها زيادة الحمض البولى والذى يتكون فى أنسجة الغضاريف ، يبدأ عادة فى مفصل إصبع القدم الكبير مع احمرار وتورم به ، وألم لا يُطاق يوقظ المريض من نومه ، ولا يقوى حتى على لمس المفصل المصاب ، وإذا أُهمل فإنه يزمن فتحدث تشوهات بالمفاصل المصابة ويتكون — حصى فى مجرى البول · الشىء الأساسى الذى يجب اتباعه لتخفيف هذه الآلام هو الامتناع عن أكل المواد الغذائية التى تحتوى على مادة الحمض البولى بكثرة وخاصة لحوم الحيوانات البرية أو اللحوم الحمراء اللون ، وكذلك القهوة والكحول · وفى المقابل يمكن أن تؤكل اللحوم الحمراء والأسماك البيضاء مشوية ، والخضر الطازجة وعصير الفاكهة ، وبما أنه يجب أن يكون البول غزيراً ، فإننا ننصح بشرب الهيدوركسيداز كل صباح ، على الريق ، وحتى بشرب منقوع التفاح بعد تناول وجبات الطعام ·

■ منقوع التفاح : تُقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات إلى حلقات ثم تغلى قطع التفاح فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة · ثم تُشرب فاترة ·

---

(١) الاستقلاب أو الأيض : أى تحول الغذاء إلى طاقة داخل الجسم ·

■ كما يمكن تناول منقوع ورق الكشمش الأسود (Cassis) وزى البحر أو إكليل الجبل ٠

■ ■ ■ **الوصفات التالية تقوم بمساعدة الجسم على التخلص من حمض البوليك وإزالة الآلام** ٠ ويجب استعمالها فى أوقات منتظمه لمدة لا تقل عن (١٠-٢٠) يوما فى الشهر ٠

● **كشمش أسود (ريباس أسود)** : ثمار وأوراق الكشمش الأسود لها مفعول ممتاز فى علاج مرض النقرس لذا يُنصح بأكل صحن أو صحنين فى اليوم طول المدة التى يتواجد فيها الكشمش الأسود الطازج قبل الأكل ، أو شرب كوب إلى كوبين من عصيره ، أو يستعمل مغلى الأوراق ، ويتم عمل المغلى بنسبة (٣٠) جراما من الأوراق الناشفة إلى لتر من الماء المغلى ٠ تترك لمدة عشر دقائق وهى مغطاة ثم تصفى ، ويُشرب منه نصف لتر إلى لتر على دفعات متفاوتة خلال النهار وفى كل مرة كوب على أن يكون الكوب الأول فى الصباح قبل الإفطار (الجرعة اليومية (٢-٤ أكواب يوميا) ٠

● **فراولة (توت الأرض)** :

تؤخذ ملعقة شاى مملوءة لحافتها من أوراق الفراولة وجذورها وملعقة شاى من رعى الحمام (فرفين) ثم يغمر الجميع فى كوب كبير من الماء البارد ، توضع على النار لغاية الغليان ، تترك لتنقع مدة (١٠) دقائق ثم تصفى ، ويُشرب منه كوبان يوميا واحد فى الصباح والآخر فى المساء ٠

تنبيه : إذا أصبح لون البول محمراً عند شرب هذا المغلى فلا تهتم لذلك فإن هذا شىء طبيعى ٠

● الوصفات الشعبية المذكورة فى علاج الروماتيزم عن التفاح والكرفس والعرعر تُستعمل كما هى فى علاج النقرس فهى مفيده أيضا ٠

● **أكليل بوقيصى وأوراق لسان العصفور** : تؤخذ ملعقة شاى من الإكليل البوقيصى وأخرى من أوراق لسان العصفور فى كوب ماء مغلى تترك لتنقع لمدة (١٠) دقائق ثم تُصفى ، ويُشرب من هذا المغلى ٣-٤ أكواب فى اليوم بين الوجبات ٠

■ **من الفواكه والخضراوات التى لها مفعول جيد فى علاج مرض النقرس :**

■ فجل حار (يستعمل مبشور وطازج)

■ كرنب (ملفوف) كسلطة أو عصير ·

■ تناول البرقوق (الخوخ) ·

■ تناول الكرز ·

الخوخ يمكن أكله مثل وصفة الكشمش الأسود · وخلال فترة نضج الكرز يمكن لمرضى النقرس استعماله كعلاج ويسمى يوم الفاكهة ·

■ **يوم الفاكهة :**

يؤخذ من الكرز مقدار كيلو جرام إلى كيلو جرام ونصف ، ثم تُقسم الكمية إلى أربعة أقسام ، يؤكل منها قسم فى الصباح ، والثانى فى الظهر ، والثالث عند العصر والرابع فى المساء ، ولا يؤكل فى هذا اليوم شىء آخر غير هذه الفاكهة · وأما الشراب فيُنصح بشرب الماء أو شاى الأعشاب فقط ، ويُفضل عدم الشرب أثناء تناول الكرز ، ويُسمح به بين وجبات الأكل ·

* * *

– **ألم عرق النسا** Sciaticu

هو ألم العصب الوركى (Sciatic Nerve) الذى يمتد من الورك إلى الكعب ، ويتميز بألم فى أسفل الظهر يُعرف « **باللمباجو** » يشتد مع حركة العمود الفقرى ويخف أثناء الراحة ، بالإضافة إلى ألم فى المناطق التى يغذيها العصب الوركى بالجبهة الخلفية من الفخذ والساق ومفصل القدم والقدم ، وعادة يشتد الألم بالسعال والعُطاس والجلوس والمشى والانحناء ومع حركة العمود الفقرى ، بينما يخف عند النوم على الجانب السليم مع ثنى الطرف المصاب قليلا عند الفخذ والركبة ، ويحدث تنميل وثقل فى الطرف المصاب ، ويقل الإحساس فى المنطقة التى تغذيها جذور الأعصاب المنضغطة ، كما قد يحدث ضعف وضمور مع نقص التوتر (الانقباض) فى العضلات التى تغذيها

جذور الأعصاب المصابة ، وعادة تُلاحظ هذه الأعراض والعلامات فى أحد الطرفين السفليين فقط ، ونادرًا ما يُصاب الطرف الآخر فى نفس الوقت أو بعد بضعة أشهر من إصابة أحد الساقين ، ومن الشائع حدوث تيبس وانقباض عضلات أسفل الظهر مع ألم موضعى عند الضغط على هذه المنطقة ، واستقامة الظهر وصعوبة تحريكه ، مع صعوبة بسط الساق على الفخذ وهى منثنية .

وأهم أسباب ألم عرق النساء وأكثرها شيوعا هو الانزلاق الغضروفى بالمنطقة القطنية من الظهر ، وهو شائع عند رفع جسم ثقيل وانثناء الجذع إلى الأمام أو عند السقوط فى وضع مماثل ، ويصيب الذكور أكثر من الإناث .

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج آلام عرق النسا واللمباجو :

● **هيوفاريقون (المنسية ، عصبة القلب)** زيت الأزهار ومرهمها علاج ناجح جدًا وممتاز لآلام اللمباجو الحادة وآلام عرق النسا ، ويُعمل المرهم بهرس (دق) مقدار من الأزهار ورؤوس الأغصان ، ويُغطى بمقدار من الشحم ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة . ويُستحسن إضافة جزء من الشمع العسلى إليه ، يغلى معه ويُكسبه مرونة المراهم . والزيت أفضل من المرهم فى العلاج وكلاهما يُستعمل للتدليك ، يُباع الزيت فى الصيدلية ، ويمكن تحضيره فى المنزل وذلك بأن يؤخذ (١٥٠) جراما من الأزهار الطازجه ثم تُغمر بثلث لتر من زيت الطعام أو زيت الزيتون ، ويوضع على نار خفيفة جدًا حتى يسخن قليلا (ولكن بدون أن يغلى أو يدخن) ثم يترك ليبرد لمدة ساعتين تكرر عملية التسخين والتبريد ٣-٤ مرات ، وفى المرة الأخيرة يُصفى الزيت من خلال فلتر ورقى ويُترك حتى يبرد ثم يُعبأ فى زجاجات بنية اللون محكمة السد ويُستعمل للتدليك .

● **زيت البابونج :** يُحضَّر بنفس طريقة زيت الهيوفاريقون ولكن باستعمال (١٠٠) جرام من أزهار البابونج ويُستعمل للتدليك أيضا .

● **خزامى معروفة** (خرامى ، خيرى البر) Lavandula Officinalis تُعالج آلام عرق النسا بكمدات مستحلب الأزهار أو التدليك بزيتها ، ويعمل المستحلب بنسبة (٣) ملاعق من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة

الغليان · وأما الزيت فيعمل من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها فى زجاجة بيضاء مسدودة سدًّا مُحْكما فى الشمس لمدة أسبوعين ، يُصفَّى بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويُحفظ للاستعمال ·

● **لبخة الشوفان** : لتخفيف آلام اللمباجو وتحضر بطحن (١-٢) حفنة من حب الشوفان ثم يُضاف إليها قليل من الماء ويُخلط مع التقليب ، ثم يوضع على النار حتى يصبح كالمهلبية ، يُضاف له قليل من الخل ، ويمزج جيداً مع التقليب ، وعندما تُصبح حرارته مُحْتملة يوضع فوق مكان الألم ، يُغطى بضماده ويُترك ·

● **مغلى زهر الزيزفون** :

تؤخذ ملعقة شاى من زهر الزيزفون ثم تُغمر فى كوب من المـاء السـاخن ، تغطى وتُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق ، يُشرب منها كوب قبل الأكل أو بين وجبات الطعام (٣-٤) مرات يوميا ·

● **لبخة المدادة** : تؤخذ أوراق المدادة (عمشق) وتنظف أو تُغسل قليلا ثم توضع على مكان الألم ·

● **خمان أسود** : يُستعمل عصير الثمار الطازج (٢٠) جم يوميا للعلاج على أن يداوم على استعماله أطول فترة ممكنة ·

● **زيت الأعشاب** :

للتدليك وتخفيف آلام عرق النسا يمكن استعمال زيت الأعشاب التالى :

- تؤخذ حفنة من عُشبة الزعتر البرى (نمَّام) أو الزعتر الفارسى أو المريمية ، ثم تُغمر بربع لتر من زيت الطعام ، توضع على النار حتى يحمى الزيت ، ثم يُترك لتبرد · تُعاد إلى النار حتى تحمى من جديد ، وتُترك حتى تبرد مرة أخرى · يوضع الزيت المصفى فى زجاجة قاتمة اللون ، ثم تُغلق بفلينة (سدادة) وبإحكام ·

■ يُدلَّك مكان الألم عند اللزوم بقليل من هذا الزيت عدة مرات يومياً ·

● **لبخة السنفيتون المخزنى** : تستخدم لتخفيف آلام عرق النسا ، وللتحضير وطريقة الاستعمال انظر معالجة دوالى الساقين .

● **ملحوظة** : يفضل أن تسير المعالجه الداخلية (الشراب) إلى جانب المعالجة الخارجية باستعمال اللبخات أو الزيت للتدليك .

* * *

■ ألتهاب الأعصاب

التهاب الأعصاب (Neuralgia) واعتلالها هو التهاب أعصاب الأطراف وأعصاب الدماغ أحيانا قد يرجع إلى أسباب وراثية أو ينتج عن أسباب مكتسبة ومن هنا تأتى أهمية التشخيص فى العلاج . والطب الشعبى يقدم هذه الوصفات .

● **خل التفاح** :

يفيد خل التفاح فى معالجة التهاب الأعصاب ولطريقة العمل والاستعمال انظر (معالجة لسعة الحشرات) .

● **خزامى** :

يستخدم مستحلب الأزهار للتكميد والزيت للتدليك كما سبق فى عرق النسا .

● **سنفيتون (السمفوطن)** :

تُستخدم لبخة السنفيتون المخزنى لمعالجة آلام التهاب الأعصاب كما سبق وصفه .

● **ذنب الأسد** Leonurus Cardiaca

يفيد شاى العشبة فى علاج الحالة وذلك باستعماله لمدة طويلة ويُعمل بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم .

● **زهرة الربيع** (كعب الثلج) : شاى الأزهار الأصفر اللون كالذهب

واللذيذ الطعم مشروب مفيد جداً لمعالجة التهاب عصب الوجه ويُعمل بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه (٣) فناجين يوميا ويُعطى للأطفال ممزوجا مع الحليب .

● **قسطل الفرس** (كستنا الحصان) : تُعالج آلام الأعصاب الملتهبة بتدليك موضع الألم بصبغة الثمار وتكرر عملية التدليك (٢-٣) مرات فى اليوم . ولعمل الصبغة تقشر بعض الثمار وتُقطع قطعا صغيرة وتغطس فى زجاجة محكمة السد ، بالكحول لمدة بضعة أسابيع ، تُخضّ فيها يوميا ، ثم تصفى وتُعصر الثمار ، وتُحفظ الصبغة فى زجاجة مسدودة للاستعمال .

● **مرزنجوش** (مردقوش برى) : يسكن الصداع العصبى الناتج عن هذه الحالة وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلى على جرعات متعددة فى اليوم .

● **نعناع** : لتسكين الآلام العصبية يوضع فوق موضع الألم كيس من الشاش مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينه .

** **موجات المخ « تشخص » الأمراض** : حقيقة هامة توصل إليها فريق من العلماء البريطانيين مؤخرًا وهى أن الموجات الكهربائية والإشارات المنبعثة من المخ يمكن أن تساهم فى تشخيص مختلف الأمراض التى تصيب أى جزء من أجزاء الجسم عن طريق وضع أجهزة فوق فروة الرأس تلتقط هذه الموجات وتترجمها إلى معان واصحة تحدد ما يجرى فى الجسم . ويعتقد العلماء أن الوسائل العلمية الحديثة أصبح فى مقدورها استثارة بعض الموجات الخاصة فى المخ حسب الطلب ومعرفة كيف تسير الأمور وبالتالى يستطيع الطبيب المعالج إدراك الحالة الصحية وتحديد ما يجب عمله .

* * *

■ آلام الرقبة

كثيرًا ما تكون آلام الرقبة ناتجة عن أمراض الزكام أو التهاب المجارى الهوائية وحتى لو لم يصاحب هذا الألم التهاب باللوزتين ، وكذلك يمكن حدوث آلام الرقبة المزعجة بسبب آثار النيكوتين الضارة الناتجة عن كثرة التدخين ، أو تهيجات ناتجه عن تأثير الغبار أو المواد الكيماوية .

أما آلام الرقبة الحادة وتصلُّبها فقد يكون من جراء لفحة هواء ، أو انزلاق أحد غضاريف الرقبة مما يؤدى إلى انضغاط « الضفيرة العضدية » التى تضم جذور الأعصاب المغذية للذراع فيسبب « ألما عصبيا عضديا » يتميز بنوبات متكررة من آلام الرقبة والكتف والصدر والذراع ، ويشتد الألم أثناء الليل ويزيد بالسعال والعطاس ومع حركة الرقبة ، كما يُلاحظ تيبُّس الرقبة واستقامتها وقلة حركتها ·

ويقدم الطب الشعبى الحديث هذه الوصفات للعلاج :

● **تمر** : تؤخذ فى الصباح ٨-١٠ حَبات من التمر وتغمر فى كوب من الماء المغلى ، تُترك لتُنقع لمدة (٣٠) دقيقة ثم تؤكل ويُشرب الماء الذى نُقعت فيه ، وتُكرر العملية فى المساء على أن يستمر العلاج لعدة أيام حتى يزول الألم وهذه الوصفة مفيده جدًّا وخاصة فى أيام الشتاء ·

● **زبدة** : الزبدة علاج ممتاز لآلام الرقبة وهى دائما فى متناول اليد وهى منعشة ومخففه للألم ·

- تؤخذ قطعة من الزبدة وتكون منها كرات قصيرة بحجم حبة اللوز تغمس فى السكر الناعم ، تؤخذ منها ٢-٣ كرات الواحدة تلو الأخرى لعدة مرات فى اليوم وهذه الوصفة يُستثنى منها كبار السن والسمان وأمراض القلب وارتفاع الضغط والداء السكرى ·

● **غرغرة أعشاب :**

لهذه الغرغرة مفعول جيد لتخفيف الألم ومقاومة الالتهابات ، وأفضل الأعشاب لهذا الغرض هى :

■ لبلاب أرضى (حشيشة الأرنب - كفنة مدادة) ·

■ زعتر برى · - ناعمة مخزنية (مريمية) ·　　■ عُلّيق ·

يؤخذ (٢٥) جراما من إحدى هذه الأعشاب ، أو نفس الكمية من خليط لبعضها ، أو جميعها ، ثم تُغمر فى نصف لتر ماء بارد وتوضع على النار حتى الغليان ، تنزل من على النار ثم تُترك لتُنقع لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم تُصفى

ويؤخذ قليل منها لتُستعمل على شكل غرغرة تستمر لعدة دقائق · ويداوم على هذه الغرغره عدة مرات فى اليوم ·

● **لبن (حليب) :**

لتهدئة ألم الرقبة يؤخذ كوب من الحليب الساخن ويُضاف له قليل من سكر الكراميل أو العسل ويُشرب قبل النوم على جرعات سريعة ·

● **لبخة البطاطا :**

تؤخذ ٢-٣ حبات من البطاطا وتُسلق ثم توضع البطاطا المسلوقة فى جورب طويل نظيف ويُضغط عليها وهى بداخل الجورب حتى تصبح مهروسة ويوضع الجورب على الرقبة ويُثبت عليهـا بخفة وتُلف حولها قطعة من الكتـان · يظل على الرقبة حتى تبرد البطاطا ·

والوصفات التالية هى الأفضل لعلاج آلام الرقبة الحادة وتصلُّبها :

■ **أزهار البابونج أو المرزنجوش (المردقوش) :**

تؤخذ حفنة من أزهار البابونج وحفنة من المرزنجوش (المردقوش) ثم تغمر فى نصف لتر ماء بارد وتُترك لتُنقع لمدة نصف ساعة · توضع على النار لغاية الغليان ، تنزل على النار وتُغطى وتُترك لتُنقع مدة ربع ساعة ويُستعمل هذا المغلى على شكل كمادة · تُعمل الكمادة بوضع قطعة من القماش وغمسها فى المغلى ثم تُوضع على الرقبة ·

كذلك تفيد وصفة المستحلب (الشاى) التالية لتصلُّب الرقبة :

■ **شاى الزيزفون والزعتر البرى :**

تؤخذ قدر ملعقة شاى من خليط زهر الزيزفون والزعتر البرى (نمَّام) ثم تُغمر فى كوب من الماء المغلى ، يُترك ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم يُصفى ، ويُشرب منه كوب ٣-٤ مرات فى اليوم ·

* * *

■ آلام القدمين :

لتخفيف آلام القدمين المتُعاتبتين أو المتورمتين وكذلك احتقان الساقين يُنصح باستخدام الوصفات التالية :

● **حمام ملح** : تؤخذ حفنة من الملح وتوضع فى وعاء به ماء يكفى لغمر الرجلين ، يُحرك الملح فى الماء حتى يذوب ثم توضع فيه القدمان لمدة (٥-١٠) دقائق ٠

أما الأقدام الحساسة التى لا تتحمل الضغط عليها فيُنصح بالإضافة إلى الحمام باستعمال بودرة التلك ٠

● **مغلى الزعتر البرى أو الخزامى :**

لعلاج حُرقة بطن القدم الناتجة عن المشى الكثير يُنصح باستعمال مغلى الزعتر أو الخزامى ، ويُعمل المغلى من حفنة من الزعتر البرى أو الخزامى ثم تُغمر فى لتر من الماء البارد ، توضع على النار لغاية الغليان ثم تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يصفى بعدها ويُستعمل كحمام للقدمين ٠

● **لسان الحمل السِّنانى (آذان الجدى) :**

تُستعمل الأوراق المهروسة بعد غسلها جيداً فوق موضع الألم والحرقان فى القدمين المُتعبة فتساعد على الشفاء السريع ، كما يمكن وضعها فى الحذاء لإزالة التعب والألم والحرقان من الأقدام المُتعبة فى المشى الطويل ٠

● **بصل** : يُستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق ، ويُعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين ٠

■ عَرَق القدمين :

عَرَق القدمين غير مرغوب فيــه ويحـدث كثيراً من جراء أمراض الأيض (تحول الغذاء إلى طاقة) وضعف الدم والضعف العام وكثرة لبس أحذية المطاط أو الجوارب المصنوعة من القماش الصناعى ، وهذه الوصفه للعلاج ٠

● **مغلى أوراق الجوز أو كنبات الحقول (ذنب الخيل) :**

ولعمل المغلى تؤخذ حفنة من أوراق الجوز أو كنبات الحقول (ذنب الخيل) ثم تُغمر فى لترين من الماء البارد ، توضع على النار لغاية الغليان ويواصل الغلى والإناء مُغطى لمدة ١٠-١٥ دقيقة وعلى نار هادئة · تُترك لتُنقع قليلا ثم تُصفى · تُستعمل كحمامات للقدمين لمعالجة تعرُّق القدمين ، وهى تُستعمل يوميا ولمدة ٢-٤ أسابيع ، ويُعاد أستعمالها عند الضرورة على فترات متفاوتة (أى يُعاد أستعمال هذه الحمامات مرات أخرى بعد التوقف لفترة) · وفى الصيف يُستغنى عن الجوارب وتُعرض الأقدم للهواء باستعمال (صاندل) ، أما فى الشتاء فتُستعمل جوارب صوفيه تُبدَّل فى كل يوم ·

■ **الإجهاد والتعب :**

الإنسان اليوم قد تغير عن إنسان الأمس فأصبح يتعرض للغضب والتعب وفرط التوتر والانفعال أكثر بكثير مما كان يتعرض له فى الماضى ، ومن ثم فهو يعانى من الإجهاد والتعب وخصوصا بعد يوم مُضْنٍ ومتعب يحتاج الإنسان أن يتناول قسطاً من الراحة ، وكثيراً ما يكون العلاج ضروريا ، ولذلك ينصح باستعمال إحدى هذه الوصفات ·

● **حمام زهر الزيزفون :**

يؤخذ ٢-٣ قبضات من زهر الزيزفون وتوضع فى إناء ثم يُصب عليها ٣ لترات ماء ساخن ، يُغطى الإناء ويُترك لنقع زهر الزيزفون لمدة نصف ساعة ثم يُصفى · يضاف ماء زهر الزيزفون إلى ماء حمام (بانيو) درجة حرارته ٣٧ْم · يجلس الشخص فى الحمام لمدة (١٠) دقائق ثم يخرج وينشف الجسم ويخلد الشخص للراحة لمدة نصف ساعة · وحمام زهر الزيزفون جيد ومزيل للتعب ويساعد على الراحة ·

● **حمَّام الحشائش المزهرة :**

يؤخذ $\frac{١}{٢}$ كيلو جرام من الحشائش المزهرة فى قطعة قماش وتربط ثم توضع فى قدْر ويُصب فوقها ٢-٣ لترات ماء ثم يوضع القدر على نار هادئة ويُترك ليغلىَ لمدة ربع ساعة · يُضاف محتويات القدر إلى الحمام على أن لا

تكون شديدة الحرارة · يجلس المريض فى هذا الحمام لمدة (١٠) دقائق يخرج بعدها وينشف الجسم ويخلد للراحة · وهذا الحمام يساعد على الراحة ويعيد النشاط للجسم فى آن واحد وهو مفيد جداً عند شعور الشخص بأنه أُصيب بلفحة برد ، وأفضل الأوقات لعمل مثل هذا الحمام قبل النوم مباشرة ·

● **ثوم** :

الثوم يقوى مناعة الجسم ويُكسبه نشاطا لذلك يُوصى بأكله لتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل ، والجرعة فصين من الثوم فقط ، وفى الصيدليات أدوية كثيرة مستخرجة من الثوم ليس لها مذاقه أو رائحته الكريهة التى يمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة ·

● **صبغة الشوفان** :

تستعمل صبغة الشوفان كعلاج جيد للتقوية فى دور النقاهة من أمراض مضنية أو بعد الإجهاد الجسمانى · ولمعالجة صداع الأحداث وضعفهم نتيجة للإجهاد المدرسى – أثناء الامتحانات · وتُعمل الصبغة بنقع الشوفان الغض – قبل الجفاف وتكون الحبوب – المدقوق ، فى الكحول فى إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته ، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠–٢٠) نقطة فى قليل من الماء الساخن ثلاث مرات فى اليوم ، أو (٢٠) نقطة فى الماء فقط إذا أُريد أستعمالها كمنوم ·

●● **ومن الوصفات الهامة لتجديد النشاط والحيوية** :

■ **غبار الطلع** : كالذى فى زهر الصـــنوبر والنخل الذكر وغيرها مما يُلقح به الأزهار · تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بالعسل النحلى أو اللبن الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد يستمر العلاج لمدة أسبوع ويعاود عند الحاجة ·

■ **نبتة القمح** :

يمكن زرع الحب غير المقشور وأكل طرائره البالغ عمرها عشرة أيام نيئة · كما يمكن نقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة · بعدها يُطرح الماء وتُغطى

الحبوب بقماشة مبتلة وبعد أيام تظهر الجذور فالعنق (الساق) الذى سيحمل السنبلة وعندما يبلغ طوله ثلثى الحبة ، تُسلق الحبوب وتؤكل كما هى مع مضغها جيداً ست ملاعق كبيرة فى اليوم كل ساعتين ملعقة .

■ **الثوم مع الطماطم :**

تُضرب ثلاث فصوص من الثوم فى الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح ، ويُشرب كعصير مُثلج فى أى وقت فإنه مقوٍّ للنشاط العقلى والجسدى .

■ **النعناع والحبة السوداء :**

شاى يُعمل بنسبة ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وتضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء وتشربه دافئا ، ويُشرب منه ٢-٣ فناجين فى اليوم ، فهو يُكسب الجسم المُتعب المنهوك نشاطا وحيوية بالإضافة إلى أنه ينشط الذهن ويساعد على سرعة الحفظ .

ويلاحظ عدم شرب شاى النعناع فى الحُميَّات وعند وجود استعداد للقىء لأنه يثير القىء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش .

■ **عسل النحل :**

يؤكد العلماء وبناء على تجارب استمرت أربع سنوات أن عسل النحل مصدر مثالى للقوة ومجدد للنشاط والحيوية ، لذا فهم يوصون الرياضيين جميعهم وكل من يود أن يحتفظ بقوى جسمه ونشاطه سليمة أن يستعمل العسل فى غذائه .

■ **تؤكد على أهمية أعشاب أخرى** لازمة لتجديد النشاط والحيوية مثل القراص والكرفس ، والبقدونس ، والبصل وخميرة البيرة والكرات البرى وثمة أعشـاب أخرى تبعث على النشـاط كالهرقلية والملائكية والجينسنج وإكليل الجبل ، ولا تنس الألبان ومشتقاتها كغذاء .

■ **علاج كثرة العرق :**

العرق الغزير شىء غير مستحب للإنسان ومن ثم فهو يود التخلص من

هذا العرق الزائد عن طبيعته وكذلك العرق الليلى ، وتفيد هذه الوصفات فى العلاج ·

● **ناعمة مخزنية (مريمية - قوية - قصعين) :**

تؤخذ ملعقة كبيرة من الأوراق الناشفة ثم تُغمر فى كوب ماء كبير وتوضع على النار حتى الغليان ثم تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفى ويُشرب كوب ٢-٣ مرات باليوم بين وجبات الطعام وقبل النوم ·

● **مغلى العليْق ولسان الثور :**

يؤخذ ٣٠ جراما من أوراق لسان الثور (حمحم) و٥٠جراما من أوراق العُلّيق ثم تُغمر فى لتر من الماء المغلى وتترك لتُنقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة وهى مغطاة يشرب منه ٤-٦ أكواب خلال النهار بمعدل كوب فى كل مرة ، وهذه الوصفة لها مفعول جيد ضد التعرق إذا استُعملت لفترة طويلة ·

■ **العلاج الخارجى :**

عند العرق الزائد بكثرة يُنصح برش الأماكن التى تتعرق بكثرة مثل تحت الإبط ، والجزء العلوى للجسم وبين الفخذين أو بطن القدم بمادة التلك والشّبة كالتالى :

■ لكل ١٠٠ جرام بودرة تلك يُضاف له ٥ جرامات شبه (٥٪) يخلط الجميع جيداً ويُرش منه على المكان الغزير العرق ، وفائدة هذا العلاج أنه يبرد الجلد ويمتص العرق وهو أيضا مضاد للبكتريا ·

* * *

■ ألم العَصَب الوجهى (العصب الخامس)

يُعرف أيضا « بألم العصب الخامس » ويتميز بنوبات وجيزة من الألم الوجهى فى منطقة توزيع فرع أو أكثر من الفروع الحسية للعصب الخامس ، تستمر النوبة بين دقيقة واحدة أو دقيقتين على هيئة ألم حارق أو كطعنة سكين فى الفك أو الخد أو كليهما ، وحول العين فى حالات نادرة ، وأهم العوامل الحافزة للنوبات هى التعرض للبرد وغسل الوجه أو لمسه وأثناء التحدث والمضغ

والبلع وحلاقة الذقن ودعك الأسنان بالفرشاة أو دلكها بالأصبع ، وأحيانا تحدث هوادة تختفى خـلالها نوبات الألم تلقائيـا لبضعة أشهر أو لبضع سـنوات . وقد توجد مناطق محددة على الوجه تثير النوبات بمجرد الاقتراب منها باللمس أو خلافه ، وتُعرف « بالمناطق الزنادية » وقد يحدث تقلصات بعضلات الجهة المصابة من الوجه ، مع فرط إفراز الدمع واللعاب وتورُّد الوجه بينما تظل الإحساسات سليمة ولا تتأثر استجابة القرنية - إغماض العين لدى لمس حافة القرنية .

ولا يزال السبب الحقيقى لهذه الحالة مجهولا حتى الآن ، وقد يلعب إدمان الخمر والإصابة بمرض السكر والعدوى الفيروسية دوراً مهما فى الإصابة بهذا النوع من الألم ، ويشيع هذا المرض فى النساء أكثر من الرجال ، وهو أكثر شيوعا فى أواسط العمر ، ولو أنه قد يبدأ فى أى عمر ، وقد تحدث نوبة الألم أيضا عند التعرض لصفعة على الوجه أو بعد انفعال شديد . وفى حالات نادرة ينجم ألم العصب الوجهى عن آفة عضوية بالجهاز العصبى أو جذع الدماغ وفى مثل هذه الحالات لابد من معالجة السبب ، **وتفيد الوصفات التالية فى العلاج :**

● **كمادة البابونج :** يؤخذ كيس من البابونج (أو ثلاث ملاعق من أزهار البابونج وتلف بقطعة من الشاش . يُصب فوقه الماء المغلى ويترك حتى يبرد ثم يُوضع فوق مكان الألم .

● **كمادة الخزامى :** تؤخذ ٤ ملاعق شاى من أزهار الخزامى ثم تغمر بنصف لتر من الماء المغلى . تترك لتُنقع لمدة خمس دقائق ، وعندما تبرد بحيث يصبح المريض قادراً على تحملها ، تُغمس فيها قطعة من الشاش وتوضع على مكان الألم .

● **زيت الكافور :**

هناك علاج ممتاز لألم العصب الوجهى والعضلات ألا وهو زيت الكافور والثوم . ويُعمل من (٥٠) جراما من زيت الكافور يُضاف إليها (١٥-٢٠) جراما من الثوم المهروس . يُترك الخليط ليُنقع لمدة يومين تقريبا ويُدهن بهذا الزيت فوق موضع الألم .

● **حشيشة السعال (فرفارة) :**

لبخة الأوراق الطازجة أثبتت مفعولها فى علاج ألم الأعصاب وخاصة الأوراق التى تنبت بين شهرى مايو (آيار) ويولية (تموز) ، وتعمل بهرس أوراق حشيشة السعال الطازجة جيداً ثم توضع على مكان الألم بُسمْك (بغلظ) أصبع ، وتُغطى بقطعة من قماش كتانى وتُترك لتأخذ مفعولها لمدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة · ويمكن استعمال هذه الوصفة عدة مرات فى اليوم مع مراعاة استعمال الأوراق الطازجة فى كل مرة ·

● **كرنب (ملفوف) :**

يعد الكرنب (الملفوف) من أفضل العلاجات لألم العصب الوجهى والعضلات تؤخذ عدة أوراق من الكرنب الأحمر أو الأخضر أو الأبيض ثم تُنزع منها الأضلاع الكبيرة ، ثم تدعك الأوراق بنشاب فرد العجين حتى تصبح خشنة الملمس · وتوضع من هذه الأوراق طبقتان أو ثلاث طبقات على مكان الألم · تُثبت هذه الأوراق بقطعة من قماش الكتان وتُترك لتأخذ مفعولها لعدة ساعات ويُفضل استعمالها طيلة الليل ·

■ **آلام الأطراف المبتورة :**

لمعالجة آلام الأطراف المبتورة يُفضل استخدام الوصفات التالية :

● بصل : يُستعمل عصير البصل لتسكين آلام الأطراف المبتورة بطليها بالعصير من الخارج ·

● سنفيتون (سمفوطن) : تستخدم لبخة السنفيتون لمعالجة الورم (الانتفاخ) فى ندب الأطراف المبتورة وتسكين الآلام فيها ولتحضير اللبخة وطريقة الاستعمال انظر (دوالى الساقين) ·

* * *

■ **الصداع والصداع النصفى (الشقيقة)**

الصداع هو وجع الرأس أو الشعور بألم أو عدم ارتياح فى أى جزء من الرأس · يقول الدكتور « أندريه برادلييه » أستاذ الأمراض الباطنية بكلية طب

جامعة باريس ورئيس نادى الصداع : « إن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة » وهو يعتبر الصداع - من أمراض الحساسية ، ويرى أن المرأة أكثر عُرضة للإصابة بالصداع من الرجل ، ولعل الصداع النصفى هو أكثرها انتشارًا يليه الصداع العصبى والنفسى .

وللصداع مواعيد فهناك صداع الفجر والصباح والظهيرة وصداع المساء والليل وما بعد منتصف الليل ، وصداع الفجر سببه ضغط الدم العالى ، وصداع الصباح المبكر هو الصداع النصفى (الميجرين) ، وصداع الظهيرة هو صداع الجيوب الأنفية ، وصداع ما بعد الظهيرة هو الصداع النفسى ، وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحيحة وإجهاد الكتابة والقراءة .. أما صداع ما بعد منتصف الليل فهو يخص الذين يُسرفون فى شرب الكحوليات .

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارئ الذى يزور الإنسان مرة واحدة عارضة وينساه ، مثل المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة ، وبعض العقاقير والأدوية والملح كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد وتسلُّق المرتفعات كلها تسبب الصداع المؤقت .

وأيضا الضوضاء ، والتلوث ، والضغوط النفسية والعصبية ، والعمل الممل والزحام ، والظلم ، وهناك الصداع الناتج عن الإصابة بالأمراض المختلفة مثل صداع الحمى ، وتسوس الأسنان وخراج اللثة ، والتهاب المخ والمخيخ وجذع الدماغ ، والتهاب الشرايين الدماغى ، والسكتة المخية (الغيبوبة) ، وصداع عقب التشنج العصبى ، وعقب ارتجاج المخ وبذل النخاع ، وصداع أورام المخ والمخيخ وجذع الدماغ ، وصداع الألم العصبى للوجه .

إذن فهناك أسباب كثيرة للصداع ، لذا يُنصح الشخص الذى يعانى من صداع الرأس المستمر وبكثرة أن يراجع الطبيب المتخصص للتعرف على الأسباب ومعالجتها . فقد يكون سبب صداع الرأس ناتجا عن مرض خطير غير ظاهر والذى يجب التعرف عليه من قبل الطبيب المتخصص ومعالجته .

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لتخفيف آلام الرأس وعلاج الصداع :

● زعتر برى (نمَّام) : تعمل هذه الوصفة على تخفيف صداع الرأس الناتج عن الإصابة بالبرد · تؤخذ ٢-٣ فروع صغيرة من الزعتر البرى وتُغمر فى كوب من الماء الساخن ، ثم تغطى وتترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ويشرب فى الحال ·

● **فيرونيكا :**

الصداع النفسى والعصبى والذى يصيب منتصف وجانبى الرأس تتم معالجته وبأفضل الطرق باستعمال الفيرونيكا ·

■ تملأ ملعقة كبيرة لحافتها بأزهار الفيرونيكا ثم تُغمر فى كوب من الماء الساخن ، تغطى وتترك لتنقع لمدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويُشرب ·

● **حشيشة الملاك :**

تؤخذ (١٠) جرامات من جذور حشيشة الملاك المفرومة الناعمة والجافة ، ثم تغمر فى كوب كبير من الماء البارد ، توضع على النار لغاية الغليان ، تؤخذ من على النار وتترك لتُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق ثم تصفى وتشرب ·

● **ريحان :**

تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتُغمر فى كوب من الماء الساخن ، تغطى وتُترك لتنقع لمدة (٥) دقائق ثم تصفى وتُشرب ·

● **نقل الماء** (أطريفل الماء) :ملعقة شاى من نقل الماء فى كوب ماء ساخن بدرجة الغليان ، تُترك لتُنقع ، والكوب مغطى لمدة (٥) دقائق ثم تصفى وتشرب ·

■ وصفات حشيشة الملاك والريحان ونقل الماء تستخدم بفعالية جيدة لمعالجة صداع الرأس الناتج عن ضعف الهضم ·

■ قشر الخيار يُسكِّن الصداع إذا وُضع بوجهه الداخلى فوق الجبهة والصدغين وثُبِّت فوقهما برباط ·

* * *

■ علاج الصداع النصفى (الشقيقة) :

● شاى الشقيقة :

يؤخذ (٢٥)جراما من الأعشـاب التـالية : أزهار البـابونج ، مرزنجوش (مردقوش) ، رعى الحمام (فرفين / ناظلى) وأزهار الزيزفون · يُخلط الجميع جيداً ، ويوضع الخليط فى وعاء زجـاجى معتم اللون ولا ينفذ إليه الهواء · وعند الحاجة تؤخذ ملعقة شاى من هذا الخليط وتُغمر بكوب ماء ساخن بدرجة الغليان ، تترك لتنقع لمدة (٥) دقائق ثم تُصفى ، ويُشرب منه كوب (٢-٣) مرات فى اليوم ·

● ناردين مخزنى (حشيشة القط) : تؤخذ ملعقة شاى من عُشبة الناردين المخزنى المطحونة ثم يُضاف إليها قليل من العسل ويخلط معها جيداً حتى تصبح على شكل عجينة لينة ، توضع فى الفم وتُترك حتى تذوب من تلقاء نفسها (أى بدون مضغ) ·

● شاى النعناع :

تؤخذ ملعقة شاى من النعناع وتُغمر فى كوب ماء سـاخن بدرجة الغليـان · تُترك لتُنقع لمدة (٥) دقائق ثم يُصفى ويُشرب ·

يُنصح بعدم شرب شاى النعناع بعد العصر فما فوق لأنه قد يؤدى إلى الأرق عند البعض ، وقلة النوم بسبب مفعوله المنبه ، ويُنصح بعدم استعماله أيضا فى الحميات وعند الشعور بالقىء ·

● شاى أزهار الزيزفون :

تؤخذ ملعقة شاى من أزهار الزيزفون وتُغمر فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠)دقائق ، يُصفَّى ويُحلى بعسل النحل ثم يُشرب ·

● شاى البابونج :

يُعمل بنسبة ملعقة كبيرة من أزهار البابونج فى كوب ماء ساخن بدرجة الغليان · يُترك لينقع قليلا ثم يُصفَّى ويُشرب ·

● **حمام القدمين** : لعلاج الصداع النصفى يُنصح باستعمال حمام القدمين التالى : يملأ إناء (دلو) بالماء البارد وآخر بالماء الساخن (المُحتمل) ، توضع القدمان فى الماء الحار لمدة خمس دقائق ثم توضع فى الماء البارد لمدة (٥-١٠) ثوان فقط ، تكرر العملية ٢-٣ مرات ، ويجب البدء فى كل مرة باستعمال الماء الساخن والانتهاء بالماء البارد ·

● **وصفة خلات الألومنيوم** :

لتخفيف حدة ألم الشقيقة تُستعمل كمادة خلات الألومنيوم كما يلى :

تؤخذ قطعة قماش كتانى ، وتثنى عدة طبقات بحيث تكون بمساحة الجبهة ، تُغمس اللفة فى خلات الألومنيوم ثم توضع على الجبهة ·

■ **وصفة النحاس** :

لا ضرر من تجربة هذه الوصفة لتخفيف ألم داء الشقيقة حتى لو هزأ بها البعض · وهى أن تؤخذ قطعة من النحاس وتوضع على الجبهة (الجبين) ·

● **خمان أسود** (بيلسان) :

يُستعمل عصير الثمار الطازج (٢٠) جم يوميا لمعالجة الصداع النصفى (الشقيقة) وإزالة الآلام العصبية فى الرأس والوجه ·

● **سرخس ذكر (شرد / خنشار)** :

تستعمل الحمامات القدمية أو الكلية لمغلى الجذور لمعالجة الصداع النصفى بنجاح · ولمعرفة طريقة التحضير انظر (دوالى الساقين) ·

* * *

■ الأرق

عرَّف أحد الأطباء الشعور بالأرق يوميا ، فقال إنه عبارة عن عدم نوم مضافا إليه القلق · والواقع أن هذه المأساة التى تحدث ليلا ، تقع عادة بسبب محنة عقلية حادة ، تكمن فى الاعتقاد بأن ضياع النوم طويلا مضر إلى حد بعيد ، فى حين أنه ليس هناك مبرر لمثل هذا الخوف ، إذ إن الذين لا ينامون إذا حصلوا على أقل من أربع ساعات من النوم ليلا وأكملوها بأربع ساعات من

الراحة العقلية كان هذا كافيا جداً من الناحية الصحية . فالنوم كالسعادة يأتى سريعا إلى الذين لا يتعلقون بأخيلته فى لهفة .

■ **ويمكنك معالجة الأرق كما يلى :**

سرْ يوميا فوق الأعشاب المبللة ، ثم لف صدرك بقطعة من القماش المضمخة بالماء البارد . حمِّم رأسك بالماء الفاتر ، مرة كل أسبوع ، ثم استحم بعدها بالماء البارد مرتين فى الأسبوع أيضا . أما المأكولات فيجب أن تقتصر على اللوبيا ، وكوب من اللبن الدافىء قبل النوم ، فإنه يجلب الإحساس بالراحة وما يلبث أن يزداد عُمْقا حتى يُصبح هدوءًا نفسيا .

ويواصل الطب الشعبى تقديم الوصفات المثالية لعلاج الأرق :

● **حمام الترنجان** (مليسيا) :

يُعد حمام الترنجان علاجا جيداً للأرق حيث يشعر المريض بعده بالراحة والحاجة للنوم .

■ يؤخذ ٢-٣ حفنات من عشبة الترنجان ثم تُغمر فى ثلاث لترات ماء بارد ثم توضع على النار وتغلى لمدة (١٠-١٥) دقيقة فقط . يُترك لِيُنقع قليلا ، ثم يُصفَّى ويُضاف لماء الحمام (البانيو) الدافىء عند درجة حرارة ٣٧ْم تقريبا ، يدخل المريض هذا الحمام لمدة (١٥) دقيقة ،ثم يذهب بعده للسرير فى الحال .

● **حمّام زهر الزيزفون :**

هذا الحمام نافع أيضا لعلاج الأرق ، وهو مفيد للأطفال خاصة العصبيين منهم وذوى النوم القليل ، ويُحضر بغمر ٢٠٠ - ٣٠٠جم من زهر الزيزفون ، أو من الزهر والورق فى (٢-٣) لترات من الماء البارد فى إناء يوضع على النار لغاية الغليان ، ثم يواصل الغلى قليلا والإناء مُغطى وعلى نار هادئة ، يُصفَّى ويُضاف إلى ماء الحمام (البانيو) لا تزيد حرارته عن (٣٨ْم) تقريبا ، يدخل المريض الحمام لمدة (١٠) دقائق ، بعد ذلك يدعك جسمه بأزهار وأوراق الزيزفون ثم ينشف جسمه قليلا ويذهب للسرير فى الحال .

● **شاى الأعشاب :**

خليط من الأعشاب التالية : ١٥جم ناردين مخزنى (حشيشة القط) ،

١٥جم ترنجـان (مليسـيا) ، ١٥جم زهر الربيع (رغدة مخزنيـة / كعب الثلج) ، ١٥جم زعرور (الأوراق أو الأزهار وليست الثمار) ، ١٠جم حشيشة الدينار(جنجل شائع)، ١٠جم خزامى، ١٠جم ناعمة مخزنية (مريمية / قصعين / قويسة)و١٠جم صعتر (زعتر) برى. تُخلط هذه الأعشاب جيداً ، تؤخذ ملعقة شاى من هذا الخليط وتُغمر فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ، تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة(١٠) دقائق ، يُصفى الشاى ويُحلَّى بالعسل ، وعند الحاجة يُشرب منه كوب إلى كوبين قبل الذهاب للنوم .

● شاى الزيزفون والمردقوش والترنجان :

تؤخذ ملعقة شاى من الأعشاب السابقة وتُغمر جميعها فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ثم يُترك ليُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق ، يُصفى ويُشرب كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء .

● مغلى الكمون (سنوت) :

يُعالج الأرق (عدم النوم) بغلى مقدار (١٠ جرامات) من الحبوب فى ربع لتر (كوب) من الماء وشُربه فى المساء .

● صبغة الشوفان :

صبغة الشوفان السابق وصفها لعلاج الإجهاد والتعب يؤخذ منها (٢٠) نقطة فقط فى الماء الساخن إذا أُريد استعمالها كمنوِّم .

● ثوم الدببة (ثومية) :

تُستعمل أوراق ثوم الدببة وبُصيلاته لعلاج الأرق خصوصا عند كبار السن والمصابين بتصلب الشرايين ، وتُستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضار آخر ، وكذلك بُصيلاتها . كما أنه من الممكن عصر الاثنين معا وإضافته إلى أنواع الطعام . أما الأوراق المجففة منه فهى قليلة الفائدة . ومن الممكن الاحتفاظ بالبُصيلات لعصرها فيما بعد ومزج عصيرها مع كمية مساوية لها من الكحول النقى لعمل صبغة يؤخذ منها عشر نقط ثلاث مرات فى اليوم .

● **مغلى إكليل الملك (حندقوق) :**

تؤخذ ملعقة كبيرة من عُشبة أكليل الملك المزهرة ثم تُغمر فى كوب من الماء المغلى وتُترك لتُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق · يُحلى هذا المغلى بالعسل ويُشرب منه كوب بعد الظهر وآخر قبل النوم · أما عند استعمال هذا المغلى للأطفال فيجب أن تقل الجرعة إلى ملعقة صغيرة بدلا من ملعقة كبيرة ·

● **اللبن الحليب مع عسل النحل** : يعتبر علاجا ممتازاً لأرق الأطفال · يؤخذ كوب حليب وتضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل ويُقلب جيداً ، ويُشرب قبل الذهاب للنوم بنصف ساعة ·

● **شاى الزيزفون ورعى الحمام** (فرفين) : للتغلب على الأرق خاصة بعد تناول وجبة عشاء من زهر الزيزفون وملعقة شاى من عُشبة رعى الحمام فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان · يُترك ليُنقع لمدة (٥) دقائق ثم يُصفى · يُحلى بعسل النحل ويُشرب على جرعات ·

● **مغلى الريحان** : مغلى الريحان مهدئ للأعصاب لذلك فهو علاج جيد للأرق ويساعد على النوم ويُعمل من ملعقة كبيرة من الريحان فى كوب من الماء المغلى · تُترك لتُنقع لمدة (٥) دقائق ثم يُصفَّى ، ويُشرب منه كوب عند الحاجة أو يُشرب كوب بعد كل وجبة طعام رئيسية وكوب قبل النوم ·

* * *

■ الصَّرَع

مرض عصبى يحدث بدون سبب واضح أو قد يحدث نتيجة الإصابة بمرض عضوى بالمخ مثل التهاب خلايا المخ أو قصور بالدورة الدموية أو اضطراب فى أملاح الجسم ويحدث المرض على شكل نوبات تسمى نوبات الصرع الصغرى أو نوبات الصرع الكبرى والنوبات الصغرى تستغرق عدة ثوان يبدو فيها المريض مذهولا دون أى أعراض أخرى ويعود بعدها لنشاطه الطبيعى دون أن يتذكر ما حدث له ·

أما نوبات الصرع الكبرى فتحدث على شكل خلل سلوكى وصرخة تحذيرية ثم فقدان الوعى ، وتكون مصحوبة بتيبس وتشنجات ، ويحدث

خلالها عض اللسان وفقدان التحكم فى البول والتبرز ، ويتبع النوبة حالة نعاس لفترة قصيرة ثم يعود المريض فى العادة لحالته الطبيعية تلقائيا مع شعور بإرهاق عام ·

**** إجراءات وقائية عند حدوث نوبة الصَّرَع :**

يُمدَّد المريض على جانبه على الأرض ورأسه جانبا ، لمنع الاختناق بسبب رجوع اللسان للخلف أو حدوث قيء مع وضع شيء بين الفكين (مبعد) ، فى الجزء الخلفى من الفم (مثل بضعة خافضات لسان ملفوفة بشريط لاصق ومبطنة بالشاش من أحد طرفيها) · ويُلاحظ فك الملابس والأربطة من على الرقبة والصدر والتحكم فى حركاته لمنع المريض من الإضرار بنفسه مع مراعاة عدم استعمال القوة · كذلك يجب الملاحظة الدقيقة للمريض بعد النوبة فقد تنتابه نوبات جنون عارضة ورغبة فى قتل النفس لفترة قصيرة بعد انتهاء النوبة ·

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التاليه للعلاج :

● **أكليل الجبل** (حصا البان) : يستخدم مغلى أوراق وأزهار أكليل الجبل لتخفيف نوبات الصرع بنسبة كوب من الأوراق والأزهار الممزوجة إلى كل لتر ماء ، ويُشرب بمعدل ٣ أكواب يوميا ·

● **حلبة** : يعتقد البعض أن تناول مشروب مغلى الحلبة وأكل الحلبة المزرَّعة - النابتة - يفيد فى علاج بعض حالات الصرع ·

● **شمر** : لتخفيف نوبات الصرع يشرب المريض كوبين يوميا من مغلى حبيبات الشمر مرة صباحا وأخرى مساء ، ويُعمل المغلى بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ·

● **مزيج خل التفاح وعسل النحل** : ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح لفنجان واحد من عسل النحل · ضع هذا المزيج فى وعاء زجاجى ذى فتحة واسعة يسهل الغرف منها بالملعقة الصغيرة ، والجرعة ملعقتين صغيرتين ثلاث مرات يوميا ، وملعقتين صغيرتين عند النوم ، والعسل أفضل مهدئ على

الإطلاق ومن ثم تكمن فعاليته فى تخفيف نوبات الصرع ، ولكن الطب الشعبى يعتقد أن مزجه بخل التفاح يقوى فعاليته وتأثيره ·· وإذا تَعذَّر الحصول على الخل ·· فإنه يمكن استخدام الماء الدافىء بدلا منه مع عصير الليمون حيث تُعصر نصف ليمونة فى كوب من الماء الدافىء ويُذاب فيه ملعقة من العسل · بشرط أن يستمر العلاج لفترة طويلة ·

* * *

■ الشلل النصفى (الفالج)

يقدم الطب الشعبى هذه الوصفات لعلاج الشلل النصفى :

● **الجاوى :** يُستعمل شاى الجذور أو مسحوقها أو صبغتها لمعالجة الشلل بعد انفجار شريان من شرايين الدماغ (النقطة ، الفالج) ، ويُعمل الشاى بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد فى اليوم · وأما مسحوق الجذور فيُعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل ثلاث مرات فى اليوم · وتُعمل الصبغة بنقع جزء من الجذور فى زجاجة مُحكمة السد بخمسة أضعافه من الكحول لمدة أسبوعين وتصفيتها، ويُعطى منها (٥) نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات فى اليوم ·

● **الخردل (أبيض أو أسود) :**

تُعطى حبتان من الخردل صباحا قبل الأكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل الدماغى (انفجار شريان فى الدماغ فى مرض تصلب الشرايين الدماغية وارتفاع ضغط الدم) ·

● **الخزامى :**

يوصى (تابر نيموفتاس) من مشاهير الأطباء القدامى باستعمال الأزهار لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغى ، وذلك بتغطيس الأزهار فى الكحول ووضعها داخل الفم ، ويؤكد حُسْن مفعولها فى حل عُقْدة اللسان وإعادة النطق المعقود إليه ·

● **عرعر :**

تُعالج العضلات أو الأطراف المصابة بالشلل بتدليكها بزيت العرعر أو

صبغته (٢-٣) مرات يوميا ولمدة بضعة أسابيع ٠ والصبغة أو الزيت يُعملان بنقع جزء من الثمار المهروسة فى ثلاثة أضعافه من الكحول لعمل الصبغة ، أو زيت الزيتون لعمل الزيت فى زجاجة محكمة السد توضع فى مكان حار لمدة عشرة أيام يُصفى بعدها المنقوع ويُخفف بإضافة كمية معادلة له من الماء ويخض جيداً ويُحفظ ٠

* * *

■ شلل الأطفال

** **المعالجة** : إذا حدثت الإصابة فلا يستطيع أى دواء إزالة الشلل والمضادات لا تفيد هنا ٠ خفف الألم بواسطة المسكِّنات (إسبرين أو غيره) أو بوضع كمادات دافئة فوق العضلات المؤلمة ٠

** **الوقاية** :

اعزل الطفل المصاب فى غرفة خاصة بعيداً عن بقية الأطفال ٠ وعلى الأم أن تغسل يديها كل مرة تلمس فيها الطفل ٠ إلا أن أحسن وقاية ضد شلل الأطفال هو التطعيم ٠

تأكدى من تطعيم طفلك ضد شلل الأطفال بقطرات لقاح شلل الأطفال فى الشهر الثانى والرابع والسادس ٠

ثوم : دلت التجارب الطبية على أن الثوم (فص واحد يوميا) يقى إلى حد كبير من الإصابه بمرض شلل الأطفال ٠ ويتنـاول الطفل الثوم مع الحليب (اللبن) ، حيث يُهرس فص من الثوم فى نصف كوب من الحليب الدافىء ، ويُضاف إليه شىء من عسل النحل ، أو يؤخذ فص الثوم المهروس مع اللبن الرائب (الزبادى) ٠

** **ويوصى الطب الشعبى** : الطفل الذى أُصيب بشلل الأطفال أن يتناول طعاما مغذيا وأن يقوم بتمرينات رياضية لتقوية عضلاته السليمة الباقية ، فقد يحدث بعض التحسُّن بعد سنة ونصف ٠

■ ساعد الطفل على المشى بأفضل طريقه ممكنة · ثبِّت قضيبين على هيئة متوازى ليقوم بعمل التمرينات عليهما ، واصنع له لاحقا نوعا من العكازات لتساعده على المشى ·

■ **وصفات الجاوى والعرعر** : كما سبق وَصْفه وفى الشلل النصفى بشرط أن يتناول الطفل نصف الجرعة ·

■ **التبول اللاإرادى (وسلس البول)** :

■ فى هذه الحالات يلزم سلامة الأسرة نفسيا وعدم وجود منغصات تنعكس على الولد · ثم يلزم للطفل أن ينام على فراش نصف لين ونصف دافىء وليس لينا تماما ولا دافئا تماما · ويلزم إيقاظه تماما بعد النوم بساعة للتبول مع مراعاة أن أطفالا كثيرون يبدون كأنهم مستيقظون وهم نيام ·

وأهم من ذلك أن يلزم تدريب المثانة على التبول وقطع التبول وذلك بجعل الطفل يتبول كل ٣ ساعات تماما كأنه يأخذ دواء طالما هو متيقظ وبذلك تتدرب المثانة على التحكم فى البول · ثم تدرب المثانة على قطع تيار البول أثناء التبول أيضا · وقرُب البلوغ أو عند البلوغ لوحظ أن هرمونات الغدة النخامية تعجِّل بالشفاء ·

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التاليه للعلاج :

● **بلوط** : يُستعمل مغلى لحاء (قشور) البلوط لمعالجة التبويل الليلى فى الفراش ويُعْد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخنا · هذا ويلاحظ أن من الممكن معالجة التبويل الليلى فى الفراش وسلس البول (التبويل بدون إرادة فى الكبار خصوصا) بشرب مغلى أوراق البلوط ، وذلك بشرب نصف فنجان مساء قبل النوم لمدة عشرة أيام · ومن الجائز تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه ·

● **لسان الحمل (آذان الجدى) السِّنانى** :

يُستعمل المستحلب (الشاى) أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبس لمعالجة التبويل الليلى أثناء النوم فى الفراش ، وللتحضير والجرعة انظر معـالجة (السعال الديكى) ·

■ **الضيق التنفسى والهيجان العصبى (النرفزة) ·**

ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية لعلاج النرفزة :

● يفيد أكل التفاح الطازج أو تناول خل التفاح (كما سبق وصفه) لعلاج النرفزة وإزالة التوتر العصبى وإعادة الهدوء والاتزان بشرط المداومة على تناوله ·

● **حمام حشيشة الملاك** : Angelia Officinalis

يستعمل مغلى الجذور لتقوية أعصاب الجسم وتسكين العصبية (نرفزة) بإضافته إلى ماء الحمَّام (بانيو) · ويُعمل المغلى بغلى مقدار (٢٥٠) جراما من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة فى (٥) لترات ماء لمدة ساعة ، ثم تصفيتها وإضافتها إلى ماء الحمَّام ·

● **شاى جنجل (حشيشة الدينار)** : Humulus lupulus

يُستعمل شاى الأزهار لمعالجة الهيجان والاضطراب العصبى (النرفزة) ويُعمل بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

● **شاى زهر الزيزفون والبابونج :**

يفيد الأطفال العصبيين ويُعطى لهم فى الصباح على الريق كوب من هذا الشاى وكوب قبل الغذاء بربع ساعة وكوب ثالث فى المساء قبل النوم · ويُعمل الشاى من ملعقة شاى ملأى لحافتها من مخلوط زهر الزيزفون والبابونج ثم تُغمر فى الماء الساخن بدرجة الغليان ، تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (٥) دقائق ، يُحلَّى بالعسل ويُشرب على جرعات ·

■ **الانهيار العصبى :**

فى حالة الانهيار العصبى الحاد تنفع الوصفات التالية فإن لها مفعولا مهدئا ومريحا ومضادا للتشنج ·

● **مغلى زهر الزيزفون :**

تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون وتُغمر بكوب من الماء المغلى ·

تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق ثم تُصفى ، يُشرب عند الحاجة كوب محلًّى بالعسل · أما فى الأزمات الحادة فيُشرب كوب ثلاث مرات باليوم بين وجبات الطعام ، والثالث قبل النوم ·

● **شاى الأعشاب :**

تؤخذ ملعقة شاى من الترنجان (مليسيا) ، ومثلها من النعناع ، وحب اليانسون المطحون ، ثم تغمر بكوب من الماء المغلى · تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم تصفى ويؤخذ عند الحاجة كوب محلًّى بالعسل ، وتزيد الجرعة إلى كوب ثلاث مرات باليوم خلال فترة الأزمات ·

● **مغلى المريمية :** له مفعول مقوٍّ ،ويحضر من ملعقة كبيرة من فى المريمية كوب ماء بارد ثم يوضع على النار حتى الغليان · يُترك ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم يصفى ، ويُشرب منه كوب ثلاث مرات يوميا بين وجبات الطعام ·

■ **ضعف الأعصاب (النيويراستانيا) :**

ويقدم الطب الشعبى الحديث الوصفات التالية للعلاج :

● **شاى الترنجان (مليسيا) :**

يفيد تناول شاى الترنجان فى تحسين الحالة النفسية وتقوية الأعصاب وعلاج النوراستانيا خصوصا عند النساء ، ويُعمل من الأوراق الطازجة أو الجافة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجانان فى اليوم ·

● **هيوفاريقون (المنسبة / عصبة القلب) :**

يفيد شاى الأزهار لعلاج النويرستانيا (ضعف الأعصاب) ، ويُعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء ، ويُشرب منه فنجانان فى اليوم ، ويمكن أيضا استعمال الزيت عوضا عن الشاى ويؤخذ منه مقدار (٦-٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات فى اليوم ، ولمعرفة طريقة التحضير انظر (عرق النسا) ·

* * *

■ **الهستيريا**

وهى اضطراب عصبى يسبب نوبات عنيفة من الضحك أو البكاء ، أو يسبب ضروبا من الأمراض الوهمية أو فقدان السيطرة على الذات ٠٠٠ أو خوف أو اهتياج عاطفى لا سبيل إلى كبحه ٠٠٠

وتفيد الوصفات التاليه فى العلاج :

● **أرطماسيا (برنجاسف / شويلا)** : يستعمل منقوع أو مغلى أو مسحوق الأرطماسيا لمعالجة حالات الهستيريا وهى كثيرة ومتنوعة عند النساء ٠ وتُستعمل الأوراق والأزهار لعمل المنقوع وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار ٠

أما الجذور فتستعمل كمسحوق (ملعقة صغيرة فى الماء أو الحليب أو غيرهما من السوائل) يرقد بعدها المريض فى الفراش ويُغطى جيداً لكى يعرق ٠ أو تُستعمل كمغلى ، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور فى فنجان كبير من الماء ٠

ويمكن شرب ثلاثة فناجين فى اليوم من هذا المغلى بعد تصفيته على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم ٠

● **ناردين مخزنى (فاليريانا) :**

الناردين المخزنى علاج شامل للحالات العصبية وهو نافع وجيد لعلاج حالات الهستيريا بأنواعها ٠ ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها ، أو مقدار (٢٠-٣٠) نقطه من صبغتها ، ولتحضيره انظر « الصرع » ٠

٭ ٭ ٭

■ **السوداء (ميلانخوليا)** : Melanocholia

يقدم الطب الشعبى الوصفات التالية للعلاج :

● **هيوفاريقون** : مفيد أيضا لعلاج السوداء (الميلانخوليا) كما سبق وصفه ٠

● **هندباء برية :** Cichorium Intybus

يؤكد البعض أن شرب المغلى أو الشاى أو العصير يفيد فى طرد الهموم والأحزان (ميلانخوليا) عن النفس · ويُعمل العصير من الجذور الغضة فى الربيع ، ويستعمل الشاى فى غير أوقات الربيع بنسبة (٢٠) جراما من العُشبة الجافة (أوراق ، أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب بجرعات متعددة فى اليوم · وفى الحالات الشديدة يُفضل شرب مغلى الجذور ويُعمل بغلى (٢٠-٣٠) جراما من الجذور فى فنجانين من الماء والاستمرار فى غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط ·

● **راش (قط شامى / راش طبى / زنجبيل)** Inula Helenum

يفيد استعمال جذور الراش فى معالجة الملانخوليا (اكتئاب النفس) ، ولاستعماله يُشرب من مغلى الجذور المفروم مقدار (١-٢) فنجان كبير فى اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار ، أو يُمزج من مسحوقه مقدار جرام واحد مع مثله من عسل النحل لتناوله أثناء النهار بجرعات متعددة أيضا ·

■ **الشعور بالخوف - الخوف عند الامتحان :**

الوصفات التالية لها مفعول جيد لإزالة الخوف والترويح عن النفس وتهدئتها :

● **ناردين مخزنى (فاليريانا) :** الناردين المخزنى علاج نافع ومفيد لإزالة الخوف ورهبة الامتحانات عند التلاميذ ، ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها ، أو مقدار (٢٠-٣٠) نقطه من صبغتها ، ولتحضيره انظر (علاج الصداع) ·

● **ترنجان (مليسيا) :**

يريح القلب ويخفف من التوتر والرهبة · تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الترنجان وتغمر فى كوب ماء ساخن بدرجة الغليان ، يُغطى الكوب ويُترك الترنجان لينقع لمدة (٥) دقائق ، يُصفَّى الترنجان ويُشرب منه كوب بعد كل وجبة طعام ·

● **شاى زهر الزيزفون مع صبغة الناردين المخزنى :**

هذه الوصفه مهدئة ومريحة للنفس وتزيل الرهبة والخوف ·

تؤخذ ذرة زهر الزيزفون وتُغمر فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ، يُترك ليُنقع لمدة خمس دقائق . يُضاف له (١٠-٢٠) نقطة من صبغة الناردين المخزنى (فاليريانا) تُباع جاهزة فى الصيدلية ، وتُقلَّب معه . يُشرب كوب بعد الأكل أو بين وجبات الطعام ثلاث مرات يوميا .

● **شاى المريمية :**

يُعمل بنسبة ملعقة شاى من أوراق المريمية الناشفة فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان . تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ويُحلَّى بعسل النحل ويُشرب منه كوب قبل النوم أو عند الحاجة .

● **شاى الزعرور :**

وهو جيد ومزيل للخوف وخاصة لضيق الصدر ، ويعمل من ملعقة شاى من زهور الزعرور فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان . يغطى الكوب ويُترك ليُنقع لمدة خمس دقائق . يُصفَّى ويُشرب كوب قبل كل وجبة طعام بربع ساعة ، وكوب رابع قبل النوم .

* * *

■ علاج الحُزْن بالأعشاب

الحزن أو الكآبة يمكن حدوثها من جراء أسباب ومؤثرات خارجية ذات مفعول سلبى ، وفى هذه الحالة فإن العلاج بأحد الوصفات التالية يمكن أن يُحسِّن مزاج المرء بصورة أفضل وبسرعة . أما إذا كانت أسباب الحزن أو الكآبة راجعة إلى اختلال عملية الأيض أو اختلال الهرمونات فذلك يحتاج إلى استشارة الطبيب وعلاجه .

● **هندباء برية :**

تسمى عُشبة الأفراح فهى لا تُبقى حزنا فى قلب . يُشرب شاى العشبة الذى يُعمل من (٢٠) جراما من ورقها وزهرها فى فنجانين من الماء ، يُرشفان فى اليوم بجرعات متعددة ويؤكل من ورقها الغض من السلطة أو وحدها . وإذا كان الحزن مستعصيا فتقطع (٣٠) جراما من الجذور قبل إزهرار العشبة فى فنجانين من الماء مع الغلى لمدة عشر دقائق ، يُشرب خلال اليوم بجرعات متعددة .

● **هيوفاريقون (المنسية / عُصبة القلب) :**

تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الهيوفاريقون ، ثم تُغمر فى كوب من الماء المغلى . تُغطى وتُترك لتُنقع ثم تصفى ويؤخذ منه كوب فى الصباح الباكر ، أما عند الرغبة بتناول كوب آخر فيُشرب بعد العصر ولا تزيد الجرعة عن هذا الحد بدون استشارة الطبيب .

● **ناردين مخزنى (حشيشة القط) :**

علاج جيد للحزن والكآبة التى تصيب الإنسان من جراء مؤثرات خارجية ، ويُنصح باستعمال التاردين المخزنى مع الريحان . تؤخذ ملعقة شاى من جذور الناردين المخزنى وأخرى من الريحان يُغمران بكوب كبير من الماء ، يوضع على النار حتى الغليان ، ثم يُترك مغطى ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم يُصفَّى ويُشرب منه كوب بين وجبات الطعام (ثلاث مرات فى اليوم) .

● **شاى زهور الزيزفون والترنجان (مليسيا) :**

وكلاهما يريحُ الفؤاد ويزيل الكآبة والحزن . يؤخذ من كل منهما ملعقة شاى مملوءة لحافتها فقط (مسحًا) ثم تُغمر فى كوب من الماء المغلى ، وتُترك مُغطاه لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، تُصفّى ويشرب منه كوب ثلاث مرات يوميا بين وجبات الطعام .

● **شاى رعى الحمام (فرفين) والمرزنجوش (مردقوش) :**

يؤخذ من كل منهما ملعقة شاى تُغمر فى كوب من الماء المغلى ، ثم تغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفَّى بعدها ويُشرب منه كوب ثلاث مرات يوميا (بعد كل وجبة طعام) . وهذا العلاج مفيد جدًّا ضد الحزن والكآبة .

● **شاى الهدال (دبق) والزعرور :**

كلاهما جيد لإزالة الحزن والكآبة . ويُعمل الشاى من ملعقة شاى من أزهار الزعرور ومثلها (لحافتها فقط) من الهدال ، ويُغمران فى كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ، يُترك بعدها ليُنقع لمدة (٥) دقائق ثم يُصفَّى .

ولا تزيد الجرعة من هذا الدواء عن كوبين فى اليوم بين وجبات الطعام .

تنبيه : جميع الوصفات التى ذُكِرت لعلاج الحزن والكآبة يجب تحليتها بعسل النحل ٠

* * *

■ مقويات الأعصاب

مقويات الأعصاب يجب تناولها لفترة طويلة وبانتظام أو لفترة علاجية محدودة حسب رأى الطبيب ٠ والطب الشعبى يقدم لك هذه الوصفات لتقوية الأعصاب وهى نافعة ومفيدة للصغار والكبار على السواء ٠

● **مغلى رعى الحمام (فرفين) :**

تُملأ ملعقة كبيرة من العُشبة لحافتها وتُغمر بكوب من الماء المغلى ثم تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفَّى بعدها ، ويُشرب منه كوب ثلاث مرات يوميا بعد الأكل ٠

● **مغلى اللاميون الأبيض (قريص أجاجى) :**

يُعمل من ملعقة كبيرة من العُشبة الجافة (الناشفة) فى كوب من الماء البارد ثم يوضع على النار حتى الغليان ، بعدها يُغطى ويُترك ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ، ثم يُصفَّى ويُحلَّى بعسل النحل ، ويُشرب منه (٢-٣) أكواب فى اليوم بين وجبات الطعام ٠

* * *

■ المُنبِّهَات

هذه المُنبِّهات يَحتاج إليها الذين هم فى حاجة إلى مواصلة العمل والنشاط للقيام بعمل لا يقبل التأجيل ، يمكنهم استعمال إحدى الوصفات المنبهة التالية :

● **حمَّام القدمين بالملح :**

يوضع ماء ساخن (حرارته مُحتملة) فى وعاء (يكون كافيا لحمّام القدمين) ثم يُضاف إليه حفنة ملح ، ويحرك الملح مع الماء جيداً ، ثم توضع القدمان فى هذا الحمَّام لمدة عشرة دقائق ٠

● **حمَّام الزعتر البرى (نمّام) :**

تؤخذ (٢-٣) حفنات من عُشبة الزعتر البرى أو الزعتر الفارسى فى إناء ويُضاف إليها (٢-٣) لترات ماء بارد ٠ ثم يوضع الإناء على نار هادئة حتى

الغليان ويواصل الغلى لمدة (١٠-١٥) دقيقة (على نار هادئة جدًا) يُعدُّ الحمَّام (البانيو) بالماء ، يُصفَّى مغلى الزعتر ويُضاف إلى ماء الحمام الذى يصبح جاهزًا للاستعمال ٠

* * *

■ المُنشِّطات

الوصفات التالية تساعد على تنشيط الجسم ويمكن استعمالها لفترة طويلة أو عندما تدعو إليها الحاجة ٠

● **مغلى الزعتر البرى (نمام) :**

يُعمل من (٢-٣) فروع صغيرة من الزعتر البرى أو الزعتر الفارسى أو معلقة شاى مطحونة من هذه العُشبة فى كوب من الماء المغلى ، يُترك لينُقع لمدة (١٠) دقائق ثم يُصفَّى ويُشرب منه كوب (٢-٣) مرات فى اليوم بعد الأكل أو بين الوجبات ٠

● **مغلى الشمر :**

يُعمل من ملعقة كبيرة من أوراق وسيقان الشمر فى كوب ماء ساخن حتى الغليان ، يُترك بعدها ليُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق وهو مغطى ، ثم يُصفَّى ويُشرب منه (٢-٣) أكوب فى اليوم بعد الوجبات ٠

● **مغلى الكزبرة :**

يُعمل من ملعقة شاى من مسحوق بذور الكزبرة فى كوب من الماء حتى الغليان بعدها يُترك ليُنقع وهو مُغطى لمدة (٥) دقائق ، يُصفَّى ويُشرب منه كوب بعد الأكل مرتين فى اليوم ٠

● **مغلى الكاشم الرومى :**

يُعمل من معلقة شاى من مسحوق بذور الكاشم الرومى إلى كوب من الماء المغلى ويُترك ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفَّى بعدها المغلى ويُشرب منه كوب بعد الغذاء وآخر بعد العشاء ٠

● **منقوع بذور الشبت :**

تؤخذ ملعقة شاى من بذور الشبت وتُسحق قليلا ، وتُغمر فى كوب من

الماء الساخن بدرجة الغليان · ويُترك ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفَّى بعدها المغلى ، ويُشرب منه كوب بعد الأكل (٢-٣) مرات يوميا ·

● **مغلى البرى (مردقوش) :**

يُعمل من ملعقة طعام من عُشبة المرزنجوش الجاف تُغمر فى كوب من الماء المغلى ، يُترك المرزنجوش ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفَّى بعدها المغلى ويُشرب منه كوب بعد الأكل ثلاث مرات يوميا ·

* * *

■ الضعف الجنسى

السعادة الزوجية تعتمد على التوافق بين الزوجين والحب والعاطفة والاحترام المتبادل ، كما تؤثر الناحية الجنسية تأثيراً غير مباشر على الحياة الزوجية ، وقد يكون التوافق والانسجام الجنسى بين الزوجين مكملا للسعادة الزوجية ·

وكثيراً ما ينتاب الزوج بعض الضعف الجنسى ، وقد يثير ذلك الشكوك لدى الزوجة ويؤدى بها إلى قلاقل نفسية سيئة للغاية ، وقد تقع فى خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلك لزوجها أو أبدت له أى امتعاض · وبذلك تكون قد عقَّدت الأمور لأنها تكون قد جرحت كبرياءه وطعنته فى رجولته ، ويؤدى هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسى عند الزوج بدلا من علاجها ·

وتؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على الناحية الجنسية مما يسبب الضعف الجنسى العارض عند الرجل ، فالحياة بمشاكلها الكثيرة تسبب التوتر العصبى الذى ينعكس بالتالى على الناحية الجنسية ، وقد يتناول الحبوب المهدئة للأعصاب وإذا ما تمادى فى تعاطيها سببت له الضعف الجنسى الذى يزول بزوال المؤثر ·

وإذا كان الزوج سليم الجسم قوى البنية وانتابه الضعف الجنسى نتيجة لنقص بعض الهرمونات الذكرية التى تظهر من التحاليل الطبية ، فعلاجه أيضا سهل وميسور · وعلى أى الأحوال فيجب على الزوجة ألا تُظهر أى استياء من زوجها فى مثل هذه الحالات بل على العكس تُظهر له الحنان والعطف ، مما يؤدى إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

● **شاى آزريون الحدائق** : Calendula Officinalis

يستعمل شاى الأزهار لاحتوائها على هورمون جنسى لمعالجة الضعف الجنسى عند الذكور ، ويعمل الشاى بنسبة ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين · ويُلاحظ أن شُرب كمية أكبر تُسبب اضطراب المعدة ·

● **كرفس** :

يؤكل غضًّا (رأس يوميا) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الضعف الجنسى · وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة لذيذة الطعم ، سهلة التحضير وتؤمن جميع فوائده الطبية ·

■ المواظبة على تناول التمر واللبن الحليب ·

■ المواظبة على تناول الخس ·

■ تناول طلح النخيل (الدنكار) ممزوجا بعسل النحل والجرعة ملعقة ثلاث مرات يوميا ، وهذه الوصفة تعالج العقم وتساعد على الإنجاب أيضا ·

■ تحضر كميات متساوية من مسحوق بذور الجرجير ، الفجل ، الجزر ، اللفت ، حلبة ، حمص ، شَمَر ، حبهان ، قرفة ، زنجبيل ، زعفران ، مصطكى ، حبة البركة بعد قليها (تسخينها على النار) ، ثم تُمزج هذه المقادير بمثل وزنها بعسل النحل ويؤخذ منها ملعقة صباحا وأخرى مساء ·

■ تناول البصل (بصلة متوسطة فى اليوم) يزيد فى المنى ويقوِّى الباه (القدرة الجنسية) ·

■ **لزيادة القدرة الجنسية** : تُسحق أجزاء متساوية من بذور الجزر ، الجرجير ، الحلبة ، الفجل ، الحمص ، قرفة ، عود قرح ، عرق جناح وجنزبيل (٢٥جم من كل منها) ، ثم يُضاف إليها مثل وزنها عسل نحل ويُرفع الخليط على النار لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى يعقد المزيج ويُترك ليبرد والجرعة من ٢-٣ ملاعق قبل الأكل يوميا ·

■ غذاء ملكات النحل مفيد جدًّا فى علاج الضعف الجنسى خصوصا عند الشيوخ ·

■ تؤخذ مقدار ملعقة حبة سوداء مطحونة وتُضرب فى سبع بيضات بلدى وتؤكل بالخبز البلدى (كثير النخالة) ، يوم بعد يوم ، لمدة شهر ٠

■ يؤكل منقوع الحمص ومعه بصل ٠

■ خميرة البيرة ٠

■ تناول كوب من اللبن الساخن المُحَلّى بالعسل ، ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من الزنجبيل بعد الغذاء يوميا ٠

* * *

لعلاج سرعة القذف

● تناول فنجان عسل نحل يوميا قبل النوم يتبعه شرب كوب حليب ساخن ٠

● شرب شاى إكليل الجبل (ملعقة صغيرة من إكليل الجبل فى لتر ماء) ويُشرب منه فنجانان يوميا على الإفطار فإنه مفيد جداً ، بعد الغليان وتركه مدة قليلة ليُنقع ٠

● **نعناع :**

يُحضر منقوع بإضافة ملعقة متوسطة الحجم من مسحق ورق النعناع اليابس إلى كوب ماء بدرجة الغليان وتركه ليتخمر لمدة خمس دقائق ، ثم يُحلى « بالسكر أو العسل » وهو أفضل ويُشرب منه فنجان واحد إلى ثلاثة فناجين فى اليوم متفرقة ٠ وتُدهن به المنطقة القطنية فى الظهر وهذه الطريقة مفيده جداً لتقوية الأعصاب وتخفيف آلام الروماتيزم ٠

■ شوربة الشوفان (كويكرت) ممتازة وخاصة بلحم الغنم ٠

■ الفخفخينا التى تُبَاع جاهزة ، وطازجة عند محلات العصير تُعين على ذلك مع أكل الحمص والمكسرات وحلويات البحر (الاستاكوزا والكابوريا والجمبرى) ٠

■ يؤخذ كوب ماء ساخن يُذاب فيه فنجان عسل أسود ونصف ملعقة من خميرة البيرة وربع ملعقة من ملح الطعام المخلوط باليود مع فنجان حليب طازج ويُشرب يوميا بعد العصر أو وقت الغروب ٠

* * *

الفصل السابع

أمراض الجهاز البولى

١ - التهاب المثانة

من أكثر الأسباب التى تؤدى إلى التهاب المثانة هى إصابته بالعدوى التى تحملها إليها الجراثيم البكتيرية ، وأكثر ما يكون ذلك عند حصول البرد ، ولكن يمكن حدوث التهاب المثانة أيضا بعد المعالجة ببعض المضادات البكتيرية · ويكون الالتهاب على وجه التحديد فى الأغشية المخاطية للمثانة · من أعراض التهاب المثانة ، آلام عند البول ، حرقان فى المجارى البولية ، وكثرة التبول وبكميات قليلة · بالطبع يجب تحديد المرض من قِبَل الطبيب ، وبعد موافقة الطبيب وكعلاج مساعد هناك العديد من الوصفات الشعبية لهذا المرض ·

■ **كنباث الحقول (ذنب الخيل)** : يعتبر المغلى من أكثر الأدوية فائدة فى معالجة التهابات الكلى والمثانة وحصاتهما بالتكميد والحمامات المقعدية مع استعماله من الداخل (شربا) فى آن واحد · ولعمل المغلى للتكميد أو الحمامات يغلى مقدار حفنة من الكنباث لمدة (٢٠) دقيقة فى كمية كافية من الماء لعمل الحمَّام (حمام جزئى مقعدى أو لليدين أو القدمين) ، ولتكميد المثانة توضع المكمدات الساخنة فوق العانة أى فوق أسفل البطن ، والحمام أكثر فائدة ويُستعمل وهو ساخن بدرجة (٢٦-٣٠ْم) ، وتكرر الحمام ثلاث مرات فى اليوم ومدته فى كل مرة منها ربع ساعة · ويُشرَب المغلى لمساعدة المعالجة الخارجية فى التهابات الجهاز البولى ويكون مركزًا ، ويُعمل من (٥٠) جراما من العُشبة فى كوب من الماء لمدة نصف ساعة ·

ملحوظة :

يجب أن يبقى المريض دافئا وهو فى الطشت الذى يجلس فيه ، ببطانيات دافئة ، ويبقى كذلك طوال مدة جلوسه فى الحمَّام الساخن ، بعد ذلك يوضع ماء بارد بدل الماء الساخن ويجلس فيه المريض للحظة واحده فقط ، ثم يذهب المريض إلى السرير للراحة ·

■ **شاى أوراق العلّيق :**

ويُعمل من (٥٠) جراما من أوراق العليق فى لتر ماء ، ثم يسخن حتى الغليان ويواصل الغلى لمدة ٢-٣ دقائق ، يُترك الشاى ليُنقع لمدة (١٠) دقائق ، وهو مُغطى ، وتُشرب هذه الجرعة على دَفعات متفرقة بحيث يُشرب منها كوب فى كل مرة .

■ **لصقة (لزقة) أوراق الكرنب (الملفوف) :**

تؤدى إلى شفاء التهاب المثانة وتعجل مدة النقاهة .

تؤخذ بعض الأوراق النظيفة ، وتخلص من أضلاعها ثم تدحرج عليها خشبة فرد الفطائر حتى تصبح لينة ، توضع طبقتان أو ثلاث طبقات منها فوق البطن ثم تثبت برباط خفيف ، وأفضل الأوقات لهذا الغرض هو قبل النوم بحيث تبقى اللصقة حتى الصباح وتكرر هذه العملية يوميا .

■ **كمادة الكراث :**

كمادة الكرات لها مفعول جيد ضد التهاب المثانة ، تؤخذ بعض عيدان الكراث النظيفة وتُفرم ناعمة ثم يُضاف لها قليل من الشحم الحيوانى ، وتوضع فى قلاية حيث يغلى الكراث على نار هادئه حتى يطرى . يوضع الكراث على البطن دافئا وليس ساخنا ، ويكون المريض مستلق على ظهره بالطبع ، يُغطى الكراث وهو على بطن المريض ، ويُترك ليأخذ مفعوله لمدة نصف ساعة .

* * *

■ **التهاب مجرى البول**

يكثر هذا الالتهاب فى الإناث لقصر مجرى البول فيهن ، وتظهر الأعراض على هيئة ألم وحرقان عند بداية التبول ، مع زيادة عدد مـرات التبول ، وقد يكون البول عكراً يحتوى على صديد وأنسجة مخاطية أو قد يحتوى على دم بكميات مختلفة .ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

● **مغلى الشمر :**

مغلى الشمر علاج مفيد جداً لعلاج التهاب مجرى البول . ويُعمل المغلى

بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحُبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منه مقدار (٢-٣) فناجين يوميا ·

● **أويسة عنب** (جُنيبة) Vaccinum Myrtillus

يُستعمل مغلى الأوراق لمعالجة التهاب الجهاز البولى (حرقان البول) ، ويُعمل من غلى ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة بفنجان من الماء ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم بجرعات متعددة ·

● **عنب الدب** :

يُستعمل مغلى الأوراق لمعالجة التهاب مجرى البول ، ويحضر بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم عليها لمدة (١٠) دقائق ، يُصفى بعدها المغلى ويُشرب ساخنا وبدون سكر (والأفضل فى المساء) ، أو يُشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة ، ويلاحظ أن طعمه غير مقبول لدى بعض الأشخاص ، ويمكن تحسينه بإضافة بضع أوراق من النعناع إلى المغلى فى آخر مدة الغلى لمدة دقيقة أو دقيقتين ·

● **عصا الذهب** Solidago Virga Aurea

المغلى من الأدوية المفيدة جداً فى معالجة التهابات الجهاز البولى (الكلى ، والمثانة ، ·· إلخ) الحادة والمزمنة ومضاعفاتها · ويُعمل المغلى بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار الجافة إلى كل فنجان من الماء ، ويُشرب منه مقدار نصف فنجان (٣-٥) مرات فى اليوم ·

* * *

■ البول الزلالى

يحدث الزلال فى البول من جراء احتقان الكلى الناتج عن اختلال وظائف الكبد ، ويمكن أيضا أن يحدث نتيجة أمراض أنسجة الكلى · وهنا لابد من الرعاية الطبية · وماعدا ذلك فإن **الطب الشعبى يقدم هذه الوصفات لعلاج البول مثل هذه الحاله المرضية :**

● **شاى قشر الفاصوليا :**

تؤخذ حفنة من قشر الفاصوليا تُغمر بلتر من الماء البارد وتُنقع فيه طوال الليل ، فى الصباح توضع على نار هادئة حتى الغليان ثم تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٥) دقيقة ، ليصبح الشاى جاهزاً للاستعمال ، ويُشرب الشاى على دفعات أثناء النهار وفى كل مرة كوب ٠

● **مغلى أعناق الكرز :**

يؤخذ ٣٠ جراما من أعناق الكرز (العيدان الدقيقة بين الثمر والفروع) ، ثم تُغمر بنصف لتر من الماء البارد وتوضع على النار حتى الغليان ، تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم يُصفى المغلى ويُشرب على دفعات خلال النهار فى كل مرة منها كوب ٠

● **مغلى العرعر والطرخشقون :**

تؤخذ ملعقة شاى من حب العرعر المسحوقة ، وملعقة شاى من جذر الطرخشقون المفرومة ، ثم تُغمر فى كوب من الماء البارد وتوضع على النار حتى الغليان ، تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منها كوب بين وجبات الطعام ثلاث مرات فى اليوم ٠

● **مغلى الوزال :**

يُعمل المغلى بنسبة ملعقة شاى من أزهار عُشبة الوزال فى كوب من الماء المغلى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ٠ يُصفّى ويُشرب منه ٢-٣ أكواب خلال النهار على فترات متفاوته ٠

* * *

■ احتباس البول

احتباس البول يحدث أحيانا مصاحبا لمرض تضخم البروستاتا ، كما يمكن حدوثه على سبيل المثال من جراء انتفاخ الأغشية المخاطية المتسبب من البرد من تناول البيرة ، وهناك أسباب أخرى والتى يجب أن يحددها الطبيب ، لذلك على المريض فى مثل هذه الحالة مراجعة الطبيب المتخصص ، أما فى الحالات البسيطة فيمكن استعمال الوصفات التالية :

● **لصقة أوراق الكرنب (الملفوف) :**

السابق وصفها فى علاج التهاب المثانة حيث توضع طبقتان أو ثلاث طبقات من هذه الأوراق ولمدة ساعتين ، بعد دعكها وفردها بنشاب العجين ، وتغير الأوراق عدة مرات فى اليوم (كل ساعتين) أو تُترك على المكان طيلة الليل ٠

● **مغلى الشمر والعرعر :**

يُعمل بنسبة ملعقة شاى من حب الشمر وأخرى من حب العرعر ، ويدق الجميع ناعما ، تُغمر بكوب ماء كبير وتوضع على النار حتى الغليان ٠ تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ، ويُشرب منه كوب ٣-٤ مرات فى اليوم ٠

● **بصل :**

يُقطع البصل شرائح مستديرة أو يُفرم ، وتُسخن الشرائح أو المفروم تسخينا جافا (بدون أن يصفر لونها) وتُستعمل للتلبيخ فوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة احتباس البول ٠

● **مغلى أوراق عنب الدب :**

علاج مفيد لاحتباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور ، ويُحضر المغلى بنقع ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة (١٠) دقائق ، يُصفى بعدها المغلى ويُشرب ساخنا وبدون سكر (والأفضل فى المساء) أو يُشرب منه أثناء النهار بجرعات متعددة مقدار (٣) فناجين يوميا ٠

ملحوظة :

مغلى أوراق عنب الدب يُكسب البول لونا أسمر غامقا يتحول تدريجيا إلى لون زيت الزيتون إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعيا عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماما ٠

● **كنباث الحقول :**

حمام الكنباث الساخن أكثر فائدة من المكمدات وخصوصا فى معالجة

احتباس البول عند الشيوخ المصابين بتضخم البروستاتا . ولهؤلاء المرض يُوصى يشرب المغلى بعد الحمّام مباشرة وحبس البول إلى أقصى ما يُستطاع ليزداد ضغطه عند التبويل فيوسع المجرى ويزيل احتباس البول فى تضخم البروستات ، ولعمل الحمام والمغلى كما سبق وصفه فى علاج التهاب المثانة .

● **إجاص شائك** : Prunus Spinosa

شاى الأزهار يعالج صعوبة التبويل (عُسْر البول) الناتجة عن تضخم البروستاتا عند الشيوخ ، ولهذا الغرض يُشرب منه فنجانان فى اليوم ويُعمل بنسبة نصف ملعقة كبيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

* * *

■ التهاب الكُلَى

هو غالبا امتداد لالتهاب المثانة إذ تصعد الجراثيم عبر الحالب لتصل إلى الكُلية ، كما يمكن للجراثيم أن تصل إلى حوض الكلية من بؤرة أخرى فى الجسم عن طريق الدم مباشرة بدون أن يسبق ذلك التهاب فى المثانة ، إذ ينتج أمراض الكلى من تجمع المواد السامة والفضلات . ومن العوامل المؤدية لحدوث هذا الالتهاب وجود ارتداد للبول من المثانة إلى الحالب وهذا ما يحدث مثلا فى التشوهات الخِلْقية للمجارى البولية وفى المثانة العصبية أو عند وجود ضيق فى الإحليل . ومن أسبابه أيضا تكون الحصوات البولية سواء كانت فى الكلية أم فى الحالب .

كما أن الأدوية التى تُستخدم فى علاج الحمَّى الروماتزمية أو الحمى القرمزية تتسبب فى إصابة الكلية بأضرار .

يشكو المريض فى هذا الالتهاب من إلحاح دائم للتبول مع زيادة عدد مرات التبول وحرقان فى البول ، وآلام فى موضع الكلى المصابة مع قشعريرة وارتفاع فى درجة الحرارة .

علاج التهاب الكليتين :

● اذا عُجنت أغصان الفجل بدون أوراقها مع عسل النحل ، ثم شُرِب المزيج فإنه يفيد كثيراً فى تخفيف التهاب الكلى وتسكين آلامه .

● تناول عصير الجزر على الريق صباحا له مفعول مطهِّر للكُلى ·

● لمعـالجة الأعراض التى تصَاحب التهـاب الكلى يُستعمل التين الجاف (اليابس) بعد سحقه وخلطه مع الكمون المسحوق ، ثم يُضمد به على الجانبين مكان الكليتين ·

● مغلى أوراق عنب الدب : علاج مفيد جدًّا لالتهاب الكلى · كما سبق وصفه فى احتباس البول ·

● أكليل بوقيصى : شاى الأزهار يدر البول ويطهره ، ويمتص من الجسم السوائل المترشحة ويطردها مع البول للخارج · ومن ثم فهو علاج مفيد جدًّا خصوصا فى حالات الأوذيما الناتجة عن التهاب الكُلى كمضاعفات للحمى القرمزية ،ويُعمل الشاى من (٣٠) جراما من الأزهار الجافة فى مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه مقدار فنجان كبير مرتين يوميا ·

● **مغلى أوراق عنب الدب :**

علاج مفيد جدًّا لالتهاب الكلى · كما سبق وصفه فى احتباس البول ·

● **أكليل بوقيصى :**

شاى الأزهار يدر البول ويطهره ، ويمتص من الجسم السوائل المترشحة ويطردها مع البول للخارج · ومن ثم فهو علاج مفيد جدًّا خصوصا فى حالات الأوذيما الناتجة عن التهاب الكُلى كمضاعفات للحمى القرمزية ، ويُعمل الشـاى من (٣٠) جراما من الأزهـار الجافة فى مقـدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه مقدار فنجان كبير مرتين يوميا ·

● **برسيه (رجل الهر) :** Ganphalium Arenarium

يُستعمل شاى الأزهار لمعالجة التهابات حوض الكلى والمثانة (حرقان البول) ، ويُعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وبعد (١٠) دقائق يُصفى ويُشرب ساخنا مرتين فى اليوم ·

* * *

فيما يخص العلاج فلابد قبل كل شيء من نصح المريض بالإكثار من السوائل إذ إنها تفيد فى إنقاص تركيز المواد المكونه للحصوة من جهة وفى استمرار جريان البول وغسل المجارى البولية من جهة أخرى ، ويُحذر من تناول المياه المعدنية لغناها بعناصر الكالسيوم والفوسفات والماغنسيوم . وفى حالة الحصوات التى يدخل الكالسيوم فى تركيبها (أو كسالات الكالسيوم) يُنصح المريض بتجنب الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته ، وحيث طرح ملح الطعام عن طريق الكُلية يستدعى طرح الكالسيوم أيضا لذلك يُنصح المريض بالتزام حمية قليلة الملح ، كما يفيد تجنب الأطعمه الغنية بالأوكسالات مثل الطماطم (البندورة) ، والسبانخ .

أما الكريز أو المانجو فلأن الفرد العادى يأكلها مرات معدودة فى العام فلن تكون كافية لتكوين حصوات منها . ثم يوم أن يأكل إحداها يستطيع أن يشرب ماء بكثرة فلا يسمح تخفيف البول بترسيب هذه الأملاح وتكوين الحصى . أما أملاح اليورات فإنها تنشأ أساسا من كثرة الشاى والقهوة والنخاع والكبد والمقادم . وهذا الشاى والقهوة مشكلة عند بعض الأوساط يجب النظر إليها على اعتبارها إدمانا كإدمان أى مكيفات والحذر منها كأى مكيِّف آخر . وعدم شُرب هذه المشروبات مركزه أو قوية . أما الفوسفات فتتواجد مع السهر الكثير والداء السكرى .

وأيا ما يكون نوع الأملاح لو أن الشخص المصاب بها تناول كمية من السوائل أو حتى الماء القراح - كافية لأن تجعله يتبول يوميا أكثر من لتر ونصف بول فلن تكون هناك فرصة لترسيب هذه الأملاح وتكوين الحصوات . وكمية الماء المطلوبة تتراوح بين ٣ لتر فى الشتاء إلى ٩ لتر فى عز الصيف ، واللتر يساوى ٣ كوب ماء عادى تقريبا ، وطبعا كل كلامنا عن الماء ينصب على ماء الأنهار ، أما ماء الآبار ففيه كالسيوم ولا يرغى الصابون ويعطى نسبة عالية من تكون الحصوات .

فإذا أُصيب الإنسان بحصوات الكُلى عليه أن يثابر على تناول الكميات

السابقة من الماء يوميا صباحا على الريق ومساء قبل النوم ، فيساعد ذلك على تفتيت الحصى أو إنزالها عن طريق المسالك البولية ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

■ ينصح المصاب بالمغص البولى وحصوات الكلى باعتماد العلاج التالى : تؤخذ قشور الفاصوليا وتقطع وتُنقع ٤ ملاعق كبيرة منها فى لتر من الماء البارد حتى الصباح ، ثم تغلى إلى أن يذهب نصف الماء ثم تصفى ويُشرب منها المريض ثلاثة أكواب فى اليوم ·

● لمعالجة رمل الكلى والتهاب المسالك البولية تغلى ٦ حبات تمر بعد تكسيرها فى كوب ماء ، ويؤخذ فى اليوم كوبان ساخنان وبعد ثلاثة أيام من هذا العلاج المذكور يبول المريض فى كوب أبيض ويترك البول مدة ساعة من الزمن فيرسب الرمل فى القعر ويداوم على أخذ هذا العلاج حتى يصفو البول ·

● لعلاج حصوات الكلى والأملاح البولية ، يغلى حوالى لتر من الماء وتُضاف إليه (٥٠) جراما من نهايات عروق الفول أو يُضاف حوالى خمسة وعشرين جراما من زهر الفول مع بعض القرون الخضراء ، ويُترك يغلى فترة قصيرة ثم يُصفى ويُشرب خلال اليوم على عدة دفعات فى اليوم · ولنفس الغرض يغلى مقدار قبضة من زهر الفاصوليا فى لتر من الماء لمدة خمس دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه فنجان كبير ثلاث مرات موزعة على اليوم ·

● لتفتيت وسهولة إخراج حصوات الكليتين يفيد مغلى شواشى الذرة بمعدل ٣٠-٥٠ جم لكل ٤ أكواب ماء ثم يُصفى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء ·

● تُضاف الحبة السوداء المطحونة إلى عسل النحل بكميات متساوية مع قليل من الماء الحار ، والجرعة ملعقة ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع ، وهذه الوصفة مفيدة لإذابة وإخراج الحصى من المثانه والكلية ·

● زيتونة إسرائيل وصفة شعبية مفيدة لتفتيت الحصوات والتخلص منها ·

* لعلاج حصوات الكلى والمثانة والحالبين :

يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشور التفاح المجففة فى كوب من الماء لمدة (١٥) دقيقة ، ويُصفى ويُشرب . ويُكرر هذا العمل أربع إلى ست مرات موزعة على اليوم ويستمر على ذلك مدة (١٥) يوما .

● إن عُشبة جنستا الصياغين تحوى مواد شبه قلوية تدر البول والعرق وتذيب الحصوات فى جهاز البول لذلك يُنصح باستعمالها فى علاج الرمل والحصوات الصغيرة فى جهـاز البول وتفيد أيضـا فى علاج الروماتيزم والنقرس .

تؤخذ العُشبة كاملة ، ويوضع منها مقدار ملعقتين صغيرتين لفنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر عدة دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه فنجان واحد صباحا وآخر مساء .

● كذلك يفيد أكل الجرجير طَازجا مع السلطات أو عصره وشرب عصيره بكميات معتدلة ودون إفراط . كما يمكن أن يُحضر منه مغلى بإضافة مقدار قبضة كبيرة من أغصان الجرجير وفروعها مع بصلة كبيرة مفرومة إلى لتر ونصف لتر ماء ، وغليه حتى يتبخر ثلثا السائل ويبقى الثلث ، عندها يُصفى ويشرب منه فاتراً نصف فنجان فى الصباح ونصف فنجان فى المساء ويستمر ذلك حتى الشفاء من الحصوات البولية وداء النقرس .

ملحوظة : تُمنع هذه الوصفه عن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية .

● أثبت الدكتور « إدوارد برثوليت » أن عصير اللفت يفتت حصوات الكلية ويطرحها مع البول بالإضافة إلى أنه مُدرٌ للبول لذلك ينصح المصابون بالحصوات بعصر اللفت وشرب مقدار فنجان قهوة مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم . ويمكن أيضا فى الحالات البسيطة أكل كمية من اللفت الطازج كل يوم والاستمرار فى ذلك حتى الشفاء . كما يُنصح بغلى ٦ جرمات من بذور اللفت مع ملعقة من زهر الزيزفون الجاف فى كأس كبيرة من الماء لمدة ربع ساعة وتركه ليتخمر عدة دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه ٤-٦ فناجين موزعة على اليوم .

● العنب فائدته عظيمة وينصح بأكل كمية منه تساوى كيلو جرام واحد كل يوم ويُفضل الاقتصار فى وجبة الفطور على العنب فقط ·

● البطيخ يُحسِّن عمل الكُلى (بكميات معتدلة ودون إفراط) ويفضل أن يكون بين وجبات الطعام وليس بعده مباشرة ·

● اللبن الرائب (الزبادى) بشكل يومى مع الطعام أو بدونه يحسِّن عمل الكلى بشكل عام مع ملاحظه شرب كمية كافية من الماء ·

● اللحوم مضرة ومن ثم يجب على المصابين بأمراض الكلى الإقلال من اللحوم أو الامتناع عنها حسب شدة الحالة ·

● الثوم ممنوع لما يحدثه من أضرار فى الكلية والمثانة معا ·

● الامتناع عن أكل الإسفاناخ (السبانخ) والملوخية أو البقلة وخاصة للأشخاص الذين يشكون من الرمال والحصوات البولية ·

* * *

*** كيف تتجنَّب متاعب البروستاتا :**

تقع البروستاتا فى أعماق تجويف الحوض محيطة بعنق المثانة والجزء الأول من قناة مجرى البول · وهى غدة خاصة بالذكور تتبع وظيفيا الجهاز التناسلى إذ إن وظيفتها هى إفراز سائل خاص يمتزج بالحيوانات المنوية المتكون فى الخصية وبإفرازات غدد أخرى ساعة حدوث القذف لتكون معا السائل المنوى ·

وكثيراً ما تكون البروستاتا مصدر قلق عظيم ومتاعب جمه للمريض إذ هى معرَّضة لمجموعة من الأمراض ، وأكثرها شيوعا حالتان على وجه التحديد وهما الالتهاب المزمن ومرض التضخم الشيخوخى ·

■ التهاب البروستاتا المزمن :

الالتهاب المزمن من الحالات الشائعة التى قد تصيب الرجل فى مختلف مراحل عمره من مطلع الشباب حتى اكتمال الرجوله ثم الكهولة · وأسبابه

عديده ربما أوجزناها فى المعيشة الخاصة الكسولة وتعاطى الخمور والإسراف فى التدخين والقهوة والسهر واضطرابات القولون المصحوبة بالإمساك المزمن وإن كان أهم الأسباب بلا شك هو عدم الانتظام فى النشاط الجنسى سواء بالإفراط والإثارة المفتعلة أو الامتناع لفترات طويلة أو التقلب بين الإفراط والامتناع كما هو مُشاهد فى الذين تستدعى ظروف عملهم التغيب لفترات مختلفة عن عائلاتهم · وأعراض الالتهاب المزمن هى القذف السريع والضعف الجنسى وألم بسيط عند التبول مع تردد فى تيار البول وقطرات متتالية عند انتهاء التبول ، وربما صاحب ذلك آلام متفرقة فى العضلات والمفاصل أو أعراض نفسية كالقلق والتشاؤم وضعف تركيز الذهن والشعور بالإعياء والتشاؤم ·

***** ومن أهم النصائح التى يجدر بالمريض أو الذى سبق إصابته بالتهاب البروستاتا اتباعها ما يلى :**

١ - الانتظام فى النشاط الجنسى وتجنب الإفراط أو الامتناع لمدة طويلة وأن يتجنب بالأخص الصور غير الطبيعية للنشاط مثل الإثارة المتعمدة أو العزل « القذف الخارج » لمنع الحمل أو العادة السرِّية ·

٢ - الحرص على الرياضة الخفيفة مثل المشى السريع والتمرينات السويدية ·

٣ - تجنُّب الجلوس فى ركود لفترات طويلة كما هو حادث عند ذوى الوظائف المكتبية · كذا تجنُّب ركوب الدرجات ·

٤ - الامتناع عن المشروبات الكحولية أو الإسراف فى القهوة والتدخين والمأكولات الحريفة ·

٥ - معالجة الإمساك والإسهال بمجرد حدوث أيهما إذ إن كليهما يؤدى إلى احتقان البروستاتا ويمهد لغزوها بالميكروبات ·

وإذا اتبع المريض هذه النصائح أمكنه أن يتجنب العلاج الطويل فى عيادات الأطباء بالتدليك والتقطير وجلسات الكهرباء الشهيرة ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

● يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من بذور الكتان إلى كوب من الماء ويغلى

لمدة ٣ دقائق ثم يُترك ليتخمر لمدة عشر دقائق أخرى ، ثم يُصفى ويُشرب فى عدة جرعات صغيرة موزعة على اليوم ٠

● تناول ١-٢ بصلة يوميا وإذا أُضيفت لها أملاح الماغنسيوم كان مفعولها أقوى ٠

● يحضر مغلى من أجزاء متساوية من القنطريون - حشيشة الفرس مع الخولنجان بعد تحليته بعسل النحل والجرعة من ٢-٣ ملاعق يوميا ٠

■ **تضخُّم البروستاتا :**

تضخم البروستاتا الشيخوخى مختلف تماما عن سابقة إذ لا يُصيب إلا من جاوز الخمسين وأغلب مرضاه فوق الستين ٠ وأعراضه بولية فى الأغلب صعوبة فى التبول وكثرة فى عدد مراته وربما ضوعف بتكون الحصوات فى المثانة أو النزيف فى البول أو حدوث الاحتباس المزمن المؤدى للتسمم البولى ٠

وعلاج هذه الحالة جراحى فى أغلب الأحيان وربما اقتضت حالة المريض تجنب العملية الجراحية كأن يكون مريضا بالقلب أو الشلل أو السكر الشديد أو أن تكون أعراضه فى مبادئها لم تصل للحد الذى يقتضى التدخل الجراحى ، ولكن يتجنب هذا المريض حدوث الاحتباس الذى قد يضعه هو وطبيبه فى مأزق خطير ، **يُنصح باتباع ما يلى :**

١ - عدم التعرض لتيارات الهواء أو الأجواء المرطبة ٠

٢ - الامتناع نهائيا عن تعاطى الخمور وتجنب الإثارة الجنسية ٠

٣ - تلبية الرغبة للتبول بمجرد الشعور بها إذ قد يؤدى تأخير التبول إلى الاحتباس كما يحدث فى ظروف اجتماعية كثيرة ٠

٤ - الحذر الشديد عند تعاطى مدرات البول السريعة المفعول مثل اللازكس والأدكرين أو الأدوية المضادة للتقلصات ومضادات المغص مثل البلادونا ومشتقاتها إذ إنها قد تؤدى للاحتباس عند مريض البروستاتا ٠

٥ - يحذر المريض من اللجوء للهرمونات مثل البراندرين أو البريموتستون أو ما شابهها قبل استشارة الطبيب المختص وإجراء الفحص الشرجى ٠

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى العلاج :

● لعلاج تضخم البروستاتا ·· تؤخذ ٢٠ جم من بذور القرع وتُنزع قشورها ثم تُدق وتُهرس جيداً وتغلى مع كوب ماء وبعد أن يبرد المزيج قليلا يُحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويُشرب دافئا والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا ·

● الوصفات السابق ذكرها فى احتباس البول « مغلى أوراق عنب الدب ، والكنباث ، والإجاص » تستعمل لعلاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ بفائدة كبيرة ·

● **خلنج** : Erica Ulgaris

يستعمل المغلى لمعالجة تضخم البروستاتا عند الشيوخ بفائدة كبيرة ، ويُعمل المغلى من حفنة من العُشْبة فى لتر من الماء وغليه إلى أن يتبخر رُبْعه ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

● **ليون أبيض** : Lamium Album

تُعالج اضطرابات التبويل عند المصابين بتضخم البروستاتا من الشيوخ بشاى الأزهار ، ويُعمل بنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم ·

* * *

لعلاج حالات العُقم عند الرجال

** تخلط كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الأسود وحبة البركة وزيت بذور الكرفس مع العسل النحل المغلى بعد نزع رغوته ··· والجرعة ملعقتين صباحا على الريق ·

** أو مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا ·

* * *

الفصل الثامن
أمراض النساء والولادة
الدورة الشهرية

« هذا شيء كتبه الله على بنات آدم » { حديث شريف رواه البخارى } ٠

عندما تعبر الفتاة باب البلوغ منتقلة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج فإنها تشاهد بعض الدماء تنزف من جهازها التناسلى ولعدة أيام متتالية (٣-٥ أيام) ، ويتكرر ظهور الدماء مرة كل ٢٨ يوما بشكل عام ، وهذه هى الدورية الشهرية ٠

وليس من شك فى أن الحيض يثير بلبلة الصغيرة غير المستعدة له ، فهى تذعر متى رأت النزف ، وفى هذه الحالة ٠٠ لا يُستغرب ما تبديه الفتاة من اشمئزاز وهى حالة قد تطول وتمتد وتشكل عُقْدة وجدير بكل أُم عاقلة أن تجعل ابنتها تتلافاها ٠

وعلى هذا الأساس ينبغى على كل أُم أن تشرح لابنتها وظائفها وأمور الحيض فى وقت مبكر ، وأن الطمث أمر طبيعى تشترك فيه جميع النساء ، وعليها عدم الاستهزاء بها والاستخفاف بآلامها ثم بمداراتها ٠٠ ويجب أن يُقال لها بأن الحيض ليس بمرض وظهوره عندها معناه نضجها وازدهارها ٠ (انظر كتابنا أمراض المرأة) ٠

آلام الحيض

هذه الآلام تؤثر على الحالة العامة للكثير من الشابات والفتيات بشكل ملحوظ ، وهناك العديد من وصفات الأعشاب التى لها مفعول يخفف من حدة هذه الآلام ويُلطفها :

● **شاى أزهار البابونج :**

يُعمل بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه

لمدة (٥) دقائق ثم تصفيته وشربه ساخنا ، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فقط ، ويُشرب عند اللزوم فقط ·

● **شاى الينسون :**

يؤخذ لإدرار الطمث ، ويُعمل بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم ·

● **مغلى الكمون :**

يُستعمل لتسكين آلام الدورة الشهرية ، ويُعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان ماء ، ويُشرب منه مقدار (١-٢) فنجان فى اليوم ·

● **زيت الكراوية (كروياء) :**

يُعمل الزيت من كمية من البذور مع ضعفها من زيت القطن أو زيت الزيتون ، وجزء معادل لهما من الكحول الأبيض ، ثم يغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية الكحول · يُدلك جدار البطن (موضع الألم) بهذا الزيت ويُغطى بضماد دافىء (صوفى) ·

● **شاى النعناع :**

يعتبر من أنجح الأدوية لمعالجة آلام الحيض ، ويُعمل بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم ، ويمكن مزجها مع الحليب · ويلاحظ عدم شرب هذا الشاى فى الحُميَّات وعند وجود استعداد للقىء ·

● **الحبة السوداء (حبة البركة) :**

تستعمل عدة نقط من زيت حبة البركة أو مغلى الحبة السوداء شربا لإدرار الطمث ·

**** لمعالجة آلام اضطرابات الدوة الشهرية :**

مغلى ملعقة من أعشاب الغلية مع كوب ماء ويُشرب منه ٢-٣ أكواب يوميا ·

* تناول عصير الجرجير بمعدل (٢-٣) ملاعق يوميا .

* تناول ثمار المشمش بمعدل ٦ حبات ثلاث مرات يوميا .

***** لمعالجة عُسْر الطمث :**

يفيد تناول مغلى كميات متساوية من الزعفران ، والمُرّ والحلتيت والقرفة والفلفل والجرعة (٢-٣) أكواب يوميا .

* مغلى أوراق البقدونس بمعدل ٢٠ جراما من الأوراق لكل كوبين من الماء ، تشربها الفتاة على دفعات صغيرة (كل ٤ ساعات) يوميا .

* تناول مغلى بذور حبة البركة والجرعة كوب صباحا وآخر مساء .

**** مغلى النعناع والترنجان :**

هذا المغلى مضاد للتشنج ومخفف للألم ويُستعمل كما يلى : تؤخذ ملعقة شاى من النعناع وأخرى من الترنجان (مليسيا) ، ثم تُغمر بكوب من الماء الساخن ، تُترك لتُنقع لمدة (٦-١٠) دقائق ، ويُشرب منه كوب عند الحاجة . ولا داعى لشربه فى المساء لأنه يمكن أن يؤدى إلى الأرق .

* * *

■ الإفرازات المهبلية

تشاهد معظم النساء بشكل مؤقت أو دائم ظهور بعض الإفرازات المهبلية والتى قد تكون غزيرة أو شحيحة ، وقد تكون طبيعية أو مرضية .

ونورد فيما يلى عدة وصفات تفيد فى علاج الإفرازات المهبلية بأنواعها :

● بابونج :

يغلى لتر من الماء ويُضاف إليه أربع ملاعق من زهر البابونج الجاف ، ويترك يغلى لمدة خمس دقائق ، ثم يُصفى بواسطة قطعة من الشاش ويُستعمل دافئا بشكل حمّام (دوش) مهبلى مرة واحده إلى مرتين فى اليوم . ويستمر فى ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام .

● بلوط :

يوضع مقدار قبضة من لحاء (قشور) شجر البلوط فى لتر من الماء ويغلى على النار عدة دقائق ثم يُصفى بواسطة قطعة من الشاش ويُستعمل فاتراً بشكل دوش مهبلى مرة واحدة إلى مرتين كل يوم · يفيد هذا الدوش فى تطهير جوف المهبل ، وله تأثير قابض للنزيف أيضا ، فهو يفيد خاصة فى حالة وجود الدم مع الإفرازات ، وينصح به البعض ويقولون إنه يفيد فى حالة سرطان الرحم ·

(ويمكن أن يُضاف للمغلى السابق ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم) ·

● ملح الطعام :

يغلى (١-٥ر١) لتر من الماء) ويُضاف إليه مقدار ملعقة متوسطة من ملح الطعام وتذاب جيداً ، وبعدما يفتر السائل يُستعمل دوشا مهبليا ·

** لمعالجة الإفرازات المهبلية الغزيرة :

تضاف ملعقة كبيرة أو ملعقتين من الخل إلى (١-٥ر١) لتر من الماء الفاتر (بعد غليه) ، ويستعمل دوشا مهبليا مرة واحدة فى اليوم ، وتستمر على ذلك إلى ما بعد الشفاء بعدة أيام ·

*** لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء :

يغلى لتر من الماء ويُضاف إليه مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس (ويمكن استعمال الأوراق الخضراء ، إذا لم تتوافز اليابسه) ، ويغلى لمدة ثلاث دقائق ، ثم تُطفأ النار ويُترك ليتخمر لمدة عشر دقائق ثم يُصفى جيداً، ويُستعمل بشكل دوش مهبلى (وهو فاتر) مرة واحدة فى اليوم لمدة عشرة أيام تقريبا حيث يتم الشفاء ·

● وصفه خاصة بالفتيات فى سن البلوغ :

يوصف مستحلب اللاميون الأبيض للفتيات الصغيرات لفائدته المعروفة فى مقاومة فقر الدم وضعف البنية فى هذه السن ، كما يفيد فى اضطرابات الحيض ، ويكافح الإفرازات المهبلية البيضاء ·

ويحضر المستحلب بإضافة ملعقتين صغيرتين من زهر اللاميون الأبيض لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُترك ليتخمر بعض الوقت ثم يُصفى ، ويُشرب منه فنجان واحد صباحا وآخر مساء .

● **ناعمة مخزنية (مريمية) :**

تعالج الإفرازات المهبلية البيضاء ، بالتبخر إلى داخل المهبل بدخان الأوراق المحروقة .

* * *

تقوية الطَلق وتسهيل الولادة

لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع تفيد الوصفات التالية :

● **شاى رجل الأسد :**

يُعمل بنسبة ملعقة شاى من العُشبة فى كوب ماء مغلى تُترك لتنقع لمدة (١٠) دقائق ثم تصفى ، ويُشرب منه كوب واحد يوميا لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل الموعد المُتوَقع للولادة .

● **مغلى المريمية :**

يُعمل بنسبة ملعقة شاى من أوراق المريمية فى كوب من الماء المغلى ، تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم تُصفى ، ويُشرب من هذا المغلى (٢-٣) أكواب يوميا بين وجبات الطعام لمدة (٣-٤) أسابيع قبل الموعد المتوقع للولادة .

● **شاى أوراق التوت الشوكى :**

هذا الشاى يخفف من آلام الوضع ، ويُعمل من ملعقة شاى من أوراق التوت الشوكى المفرومة ، ثم تُغمر فى كوب من الماء المغلى . يُترك الشاى ليُنقع وهو مغطى لمدة (١٠) دقائق ، يُصفى ثم يُحلى بالعسل ويُشرب . يؤخذ منه كوب إلى كوبين فى اليوم لمدة (١٤) يوما قبل اليوم المتوقع للولادة .

* * *

الرضاعة الطبيعية من الثدى

إن الرضـاعة الطبيعية من أهم الروابـط الأزلية التى تربط بين الطفل وأمه ، ولبن الأم الذى يفرزه الثدى وهو آية من آيات الخالق سبحانه وتعالى · ورغم اختلاف تركيبه وكميته من امرأه إلى أخرى ، ومن شهر إلى آخر حسب عمر الطفل بل وحسب جنسه « ذكراً أو أنثى » ، فإنه يبقى دائما وأبداً أفضل ما تقدمه الأم لوليدها ·

***** علاج حالات نقص إدرار اللبن من الثدى :**

● كراوية (كروياء) :

إن حسـاء (شوربة) الكراوية المعروف شعبيا ، والذى تشربه النفساء عادة ، من أفضل الأطعمة التى تدر اللبن من الثدى بشكل واضح ، أضف إلى ذلك ، فإن الكراوية تطرد الغازات وتسكِّن المغص ·

ويُحضر يطبخ مسحوق بذور الكراوية مع مسحوق الأرز بعدة طرق نذكر منها :

توضع كمية من الأرز المسحوق مع عشرة أضعاف حجمها من الماء على نار متوسطة الشدة ، ويستمر فى التحريك حتى النضج ، ثم يُضاف مسحوق الكراوية بكمية تقل عن كمية الأرز المُستعمل أو تساويها حسب الرغبة ، ويغلى دقائق معدودة ، ويُضاف السكر بالمقدار المرغوب فيه ، ويُصبح الحساء جاهزاً للأكل · ويمكن استعمال المستحلب بدلا من الحساء كدواء ، ويحضر بإذابة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكراوية فى فنجان من الماء بدرجة الغليان ، ويحرَّك ويُشرب فيه فنجانان موزعان على اليوم ويمكن إضافة السكر إليه لتحسين الطعم ·

● الحلبة :

يغلى كوب من الماء ويُضاف إليه (٢٠) جرام من مسحوق بذور الحلبة ، ويستمر فى غليه لمدة دقيقة واحدة ، ثم يُصفى ويُحلى بعسل النحل أو السكر ويُشرب منه ثلاثة أكواب يوميا بجرعات متعددة ·

وهذه الوصفة تفيد أيضا الفتيات الصغيرات فى مرحلة البلوغ بغية زيادة حجم الثديين عندهن ·

● **ينسون :**

تنصح المرضعات بشرب مغلى الينسون بعد تحليته بالسكر بمعدل فنجان واحد إلى اثنين كل يوم بهدف زيادة إدرار اللبن من الثدى ، مع العلم أن جسم المرأة يفرز بعض المواد الفعالة فى الينسون مع اللبن مما يفيد فى تسكين المغص عند المرضع ·

* * *

وصفات لمرحلة بعد الولادة (النفاس)

● **إكليل بوقيصى :**

مستحلب الأزهار يثير إفراز العرق فهو علاج مفيد لخفض الحرارة فى الحميَّات وخاصة حُمَّى النفاس التى تظهر أحيانا بعد الولادة ، ولعمل المستحلب يُضاف إلى (٢٠) جرام من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم ·

● **ترنجان (مليسيا) :**

يُستعمل مستحلب الأوراق بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسى ، ويعمل المستحلب من الأوراق الجافة أو الطازجة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجانان فى اليوم ·

● **فراسيون (حشيشة الكلاب) :** Marrublum Valgare

المادة المثيرة لإفراز الغدد فى الفراسيون تفيد فى تنظيف الرحم بعد الولادة من إفرازات النفاس ، يُعمل المستحلب من الأوراق الجافة (٢٠) جراما على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وفى الربيع يُفضل عصير الأوراق الغضة على مستحلب الأوراق الجافة وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة مع عصيرها من كمية من عسل النحل لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة ·

● **بابونج :**

يفيد مستحلب أزهار البابونج المُحلّى بالسكر فى علاج مغص الرحم فى النفاس ، ولهذا الغرض ٠٠ يُعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥)دقائق ، ثم تصفيته وشربه ساخنا ، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط ٠ ويجب ألا تزيد كمية الأزهار أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا ؛ لأنها تسبب القىء ، كما يجب ألا يُشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط ٠

* * *

العناية بالثدى

إن الاعتناء بالثديين والحلمتين ضرورة ماسة ، خاصة إذا كانت الأم ترضع مولودها من الثدى ، لأن هناك إمكانية حدوث تشققات حول الحلمتين مما يؤدى إلى حدوث التهابات فى الثديين وتقرحات ؛ تحتاج فى الغالب إلى إجراء عملية تنظيف على يد الطبيب ٠

■ تشقق حلمة الثدى

● **مرهم آزريون الحدائق :** Calendula Officinalis

تُعالج تشققات حلمة الثدى بمرهم أزهار الآزريون - ويُعمل المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة ، أو بمزج عصير العُشبة الغضة كلها خمسة أو ستة أضعافه من الزبد ، ويُلاحظ أن الآلام تزداد فى بداية استعمال هذا المرهم ثم تزول بعد مدة من استعماله ٠

ويُفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب يتكون من أوراق زهر الآزريون (٥) جرامات و(٣) جرامات من كل من : كنباث الحقول ، جذور عشبة القوى وزهر البابونج ٠٠ وذلك بغلى هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة فى ربع لتر من الماء (كوب) ثم إضافة كمية من الشحم إليه وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله منه ٠

● **عصير زهر الأقحوان :**

تُعصر عدة زهرات طازجة من زهر الأقحوان وتُدهن بالعصير حلمة الثدى

المتشققة ، ويُكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ويستمر فى فعله حتى الشفاء ·

● **صعتر برّى (الزعتر) :**

تُعالج تشققات حلمة الثدى والتهاباتها بغسلها مراراً يوميا أو تكميدها بمستحلب العُشبة ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العُشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُترك لمدة (١٠-١٥) دقيقة ويُستعمل فاتراً بشكل غسول أو كمادات لحلمة الثدى المتشققة أو الملتهبة ، ويُكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم ، ويستمر فى فعله حتى يتم الشفاء ·

■ **التهاب الثدى وتقيُّحه :**

يُعالج تورم الثدى والتهاباته بوضع لبخة من مسحوق ورق النعناع اليابس مع كمية كافية من لب الخبز الأبيض « الإفرنجى » ، وملعقة صغيرة من الخل حيث تُمزج المواد الثلاث جيداً وتُوضع فوق الثدى بشكل لبخة وتُضمد ، ثم تُجدد صباحاً ومساءً ، ويستمر على فعل ذلك حتى يتم الشفاء خلال (٢-٣) أيام عادةً ·

■ يُستعمل لنفس الغرض دهان موضعى قبل النوم مكون من مزيج زيت الخروع مع الخل ·

■ **لبخة بذور الحلبة :**

لا يُفضَّل على لبخة بذور الحلبة أى دواء لمعالجة خراج الثدى · أما كيفية عمل اللبخة وطريقة استعمالها (كما سبق وصفه فى علاج الروماتيزم) ·

* * *

الأعشاب تساعدك على الفطام

● **ناعمة مخزنية (مريمية) :**

يُشرب مستحلب الناعمة المخزنية لتجفيف ثدى المُرضع بعد الفطام ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العُشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

● **جوز :**

يُستعمل أيضا مستحلب أوراق الجوز لتجفيف ثدى المرضع بعد الفطام ·
ولعمل المستحلب للشرب يُضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم ·

* * *

العُقْم عند النساء

تقع مسئولية عدم الإنجاب على النساء فى ٧٠ ٪ من الحالات حسب الإحصائيات العالمية ، ويرجع ذلك إلى مجموعة أسباب أهمها :

١ - انسداد قناتى فالوب (النفيرين) ·

٢ - اضطرابات الإباضة ·

٣ - مشاكل مرضية تتعلق ببطانة الرحم والرحم ·

٤ - إصابات فى الرحم ·

٥ - أسباب مجهولة · · · إلخ

**** العلاج :**

يبدأ علاج العُقْم بشكل عام بالبحث عن سبب العُقْم وعلاجه أما النصائح التى تستطيع أن تقدمها للسيدة التى لم تُنجب فهى ما يلى :

١ - العناية بالصحة العامة ومعالجة الأمراض ·

٢ - معالجة التهابات الأعضاء التناسلية والاعتناء بنظافتها ·

٣ - التصحيح الجراحى للحالات المعيقة للحمل ·

٤ - الراحة النفسية والسكينة والتخلص من القلق والتوتر ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

● **جذر قرنفلى :** Geum Urbanum

يؤكد البعض أن استعمال الجذور يقوى القلب والدماغ ويُحسِّن الذاكرة ،

ويُزيل الاضطرابات النفسية ، كما يقوى الأعضاء التناسلية عند الجنسين ويساعد على علاج العقم · ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة فى كل مرة) ·

● **مرزنجوش (مردقوش برى) :** Origanum Vulgare

يُستعمل مستحلب الأزهار وأعضائها المجففة لمعالجة مغص الرحم قبيل أو اثناء الطمث والعُقْم عند النساء ، وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء ، وشرب مقدار فنجانين من المغلى فى اليوم على جُرعات متعددة ·

● **ناعمة مخزنية (مريمية) :**

يُشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة العُقْم عند النساء ، ويُعمل بنسبة ملء ملعقة من العُشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

● **هدال (دبق) :** Viscum Album

يوصى قدماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم) لمعالجة العُقْم عند النساء ·

● **لمعالجة العقم النسائى :**

تُخلط ملعقة من مسحوق بذور الخس مع ملعقة عسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا ·

● **لبوس مهبلى لمعالجة العقم النسائى :**

خلطة مكونه من ١٠٠جم سنامكى ، ١٠٠جم زعفران ، ١٠٠جم شب يمانى ، ١٠٠جم خزامى ، ١٠٠جم لسان عصفور ، ٥٠جم عود قرح ، ٥٠جم مسْك ، ويُعجن الجميع بعسل النحل وتُشبع فى الخليط قطعة قماش قطنية ، وتُستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفى الليلة الرابعة يتم اللقاء بين الزوجين ·

■ لحالات العقم النسائى :

تناول مسحوق بذور الشمر والخس بمعدل ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء أو تناول الخس الطازج يوميا .

* * *

لعلاج النزف النسائى

■ تُسحق أوراق التين اليابسه جيداً ، ويُضاف من هذا المسحوق مقدار ملعقة كبيرة إلى كأس من اللبن الحليب الفاترة وتُشرب بمعدل ثلاث مرات موزعة كل يوم ، ويستمر فعل ذلك لعدة أيام متتالية .

■ لإيقاف نزيف الرحم يُستعمل فتيل من الشاش مشبع بخليط كميات متساوية من مسحوق قشور الرمان والعفص بعد عجنه بعصير أوراق الريحان ويكون على هيئة لبوس مهبلى مرة صباحا وأخرى مساء .

* * *

وصفات متنوعة لمنع الحمل

● مسحوق أجزاء متساوية من بذور الكرفس ، والترمس والثوم والزعفران والحلفا بر مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة شاش نظيفة من المزيج وتُستعمل لبوس مهبلى بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح .

● يُستعمل لبوس مهبلى مكون من كميات متساوية من مسحوق هندى شعيرى مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة السابقة .

● مغلى كميات متساوية من الشب وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع فيه قطعة شاش وتُستعمل لبوس مهبلى عقب الجماع وبعد الغسيل .

● كميات متساوية من الزعفران والعفص والشب والمُرّ واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلى كما سبق .

● يُستعمل فتيل (شاش) مشبع بمسحوق السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع والغسيل الجيد .

● خليط مكون من ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبَّع فيه قطعة شاش وتُستعمل لبوس مهبلى بنفس الأساليب السابقة .

■ تمرين رياضى لمنع الحمل :

جاء فى الوصفات الطبية القديمة أنه بعد الجماع مباشرة ، إذا وثبت المرأة حوالى (٧-٩) وثبات قوية للخلف وهى متباعدة القدمين - مباعدة ما بين فخذيها - فربما خرج منها منى الرجل .. أما إذا وثبت للأمام فربما استقر السائل المنوى داخل الرحم .

* * *

اضطرابات سن اليأس

ينقطع الحيض عند المرأة بين سن (٤٠-٤٥) سنه وتُصبح غير قادرة على الحمل والولادة . وقد يسبق انقطاع الحيض عدم انتظامه لعدة شهور . وتشعر المرأة ببعض الأعراض التى تسبب مضايقات مثلا : سخونة فجائية ، وتوتر عصبى ، وإجهاد وآلام فى أجزاء كثيرة من الجسم ،الشعور بوهج فى الوجه ، وامتلاء فى البطن ، واضطراب فى القلب ، وبرودة فى القدمين أو اليدين ، وقد تستمر الأعراض لفترة تصل إلى خمس سنوات ثم تزول بعد ذلك كلية من تلقاء نفسها .

وعلى السيدة أن تحاول التكيف مع هذه الأعراض المؤقتة ، والتغلب على متاعبها ، وأن تعيش حياتها العادية ، أما إذا ظهر نزيف شديد أو آلام فى البطن بعد انقطاع الحيض بمدة فيجب مراجعة الطبيب المختص لعمل الاختبارات اللازمة واكتشاف أى مرض خطير ممكن فى بدايته .

وتُنصح السيدة باتباع حِميَّة خاصة ضد السمنة وضد ارتفاع الضغط ، فتمنع ما أمكن من تناول الدهون والنشويات ، وتقنن اللحوم والبيض ، وتُكثر

من الخضار والسلطات واللبن ، وعليها مكافحة الإمساك ، وإجراء رياضات خفيفة ، وحمامات فاترة يتخللها التدليك (المساج) ، وتنشيط الدورة الدموية بالخوض فى الماء البارد فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة ، وممارسة التمارين التنفسية والحمامات الهوائية يوميا ، وتعمل حمامات تصاعدية للقدمين مرة واحدة كل أسبوعين يعقبها تدثير جاف للتعرُّق ·

وخير علاج نفسانى ملطف لها هو مسايرة زوجها وعطفه عليها ، قال تعالى ﴿ **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون** ﴾ (الروم : ٢١) ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات :

● **إكليل الجبل (حصا البان) :**

يُستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات سن اليأس ويُعمل بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

● **زعرور شائك :**

علاج جيد لاضطرابات القلب العصبية ، والأرق وهيجان حرارة الجسم التى ترافق سن اليأس ، تؤخذ ملعقة شاى من أزهار الزعرور وتُغمر بكوب من الماء الساخن · تُترك لتُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق ، ويُشرب منه كوب (٣) مرات باليوم قبل الأكل أو بين وجبات الطعام · كما أن الزعرور له مفعول حسن على الدورة الدموية ·

● **مريمية :**

المريمية لها مفعول جيد ضد أعراض سن اليأس وبشكل عام ، وتُستعمل كالتالى :

تؤخذ ملعقة شاى من المريمية وتُغمر فى كوب من الماء الساخن ، وتُترك مغطاة لتنقع لمدة (١٠) دقائق ثم تُصفى ويشرب المنقوع ·

● **رعى الحمام (ناظلى) :**

يُشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات سن اليأس (الصداع ،

طنين الأذنين ، خفقان القلب ، والاضطرابات النفسية) ، ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم ٠

● ناردين مخزنى :

الناردين المخزنى علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها فى الجسم ، ومنها اضطرابات سن اليأس مثل خفقان القلب والرجفة فى الأعضاء ٠٠ ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها ، ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، وتغلى لمدة قصيرة فى مقدار فنجان كبير من الماء ، وبعد انتهاء الغلى ٠٠ يُترك لمدة خمس دقائق ثم يُصفى ، ويفضَّل المنقوع على المغلى ولتحضيره ٠٠ تُضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ، ويُترك لمدة (١٢) ساعة قبل تصفيته واستعماله ، ويُشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فقط فى اليوم ، ويُستحسن أن يكون فى المساء عند النوم ٠

● نقل الماء :

يُستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية فى سن اليأس ، ويُعمل من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، إلى ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق ، ويُشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم بجرعات صغيرة ٠

* * *

الفصل التاسع

أمراض العين

رمد العين

● **أفسنتين (دمسيسة) :** Artemisia Absinthium

يُعالج الرمد وخصوصا عند الشيوخ ، بغسل العين المصابة بالمستحلب أو تكحيلها بعود زجاجى بمرهم الأفسنتين · ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُترك (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير · أما المرهم فيُعمل بمزج (٣) جرامات من عصير الأفسنتين الغض وذلك بهرس العشبة وعصرها بقطعة من الشاش ، مع ثلاثين جراما من العسل ·

● **بابونج :**

يُستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل العيون المصابة بالرمد ، ويُعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل ليتر من الماء الساخن (ويُستحسن أن لا تصل حرارته إلى درجة الغليان) ، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال ·

● **حشيشة الرمد :**

تُغسل العيون المصابة بالرمد بمستحلب العُشبة ، ويُعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة صغيرة من العُشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُستعمل بعد تصفيته فاتراً للغسل أو التكميد ثلاث مرات فى اليوم · وكمساعد للعلاج الخارجى السابق الذكر ، يؤخذ مقدار ربع ملعقة صغيرة من مستحلب العُشبة « الأزهار والأوراق » (٢-٤) مرات أو بشرب فنجانين من المستحلب فى اليوم ·

● **كمون (سنوت) :**

تُغسل العيون المتقيحة (رمد) بمغلى الحبوب ، وذلك بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء ·

● **شمر :**

يُستعمل مغلى مسحوق الجذور لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة (الرمد) ، أو إجهادها فى القراءة والكتابة أو غيرها · وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور واستحلابها لمدة (١٠) دقائق ·

● **قنطريون عنبرى (ترنشاه / ندى العنبر) :** Centaurea Cyanus

يُستعمل منقوع الأزهار غسولا للعيون المصابة بالرمد ، ولتقوية العيون الضيقة · ويُحضر المنقوع من (١٠٠) جرام من الأزهار ولتر ماء المطر (أو الماء المقطر) لمدة (٢٤) ساعة ، ثم تُملأ زجاجة بيضاء بالمنقوع وتترك لمدة (٣) أسابيع فى الشمس ، يُصفّى بعدها وتُغسل به العين مرة واحدة فى المساء ·

● **هندباء برية :** Cichorum Intybus

يُعالج الرمد بتكميد العين بمغلى الجذور ، ويُعمل بغلى ٢٠-٣٠ جراما من الجذور فى فنجانين من الماء والاستمرار فى غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط ·

● **دهان للرمد الحبيبى :**

يُخلط بياض بيضة واحدة مع عصير الصبّار الأخضر الطازج ويُستعمل دهانا للجفنين قبل النوم ·

■ **التهاب الغدد الدهنية فى جفن العين (شحاد) :**

● **زنبق أبيض (السوسن الأبيض) :** Lilium Candidum

يُستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض لمعالجة غدد جفن العين الدهنية (شحاد) ، ولعمله تُقطع أوراق الأزهار (تُفرم) وتُغمر فى زجاجة بيضاء مُحكمة السد بزيت الزيتون النقى الخالى الحموضة ، وتوضع الزجاجة فى الشمس لمدة عشرة أيام يُصفّى بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ·

● **كنبات الحقول (ذنب الخيل) :**

لمعالجة التهابات الغدد الدهنية فى أجفان العين (شحاد) تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلى أو تُكمد به ، ولعمل المغلى للتكميد يغلى مقدار حفنة من الكنبات لمدة (٢٠) دقيقة فى كمية كافية من الماء ، ويُستعمل وهو ساخن بدرجة (٢٦-٣٠) درجة مئوية .

■ **لعلاج دمامل الجفون :**

يُقطع فص ثوم قطعا صغيرة ثم يُهرس جيداً ويُستعمل دهانا فوق الجفن المُصاب .

■ **لإزالة أوجاع العين :**

يُمزج التمر هندى والزعفران مع ماء الورد ويُستعمل قطرة للعين .

■ **لمعالجة احمرار العين :**

يُمزج التمر هندى مع قليل من الماء وتُستعمل العجينة دهانا للعينين والجفنين قبل النوم .

✵✵ معالجة أمراض العين بدون دواء :

تتميز التهابات ملتحمة العين (Conjunctivitis) بظهور احمرار فى بياض العين وكثرة الدموع وانتفاخ الأجفان ، وتتألم العين من وصول النور إليها . ويُعالج الرمد بوقاية العين المُصابة من النور باستخدام النظارات الداكنة ويعمل حمام بخارى مع البابونج للوجه ، كما تُغسل العين مراراً بمستحلب البابونج الفاتر وتعمل لفات رطبة حول العنق لتنشيط الدورة الدموية .

أما التهابات الغدة الدهنية فى جلد جفن العين فَتعالج بوضع كيس صغير مملوء بالبابونج بعد تسخينه فوق البخار أو تستعمل حوضا ثلثه لبخة ساخنة من بذور الكتان ، وبعد انفجار الدمل (Style) وخروج القيح منه تُعمل فوقه كمادات بمستحلب البابونج .

■ **لإزالة الأجسام الغريبة من العين :**

يُستعمل مغلى أوراق المريمية (سبق وصفه) كغسول جيد للعيون .

✵ ✵ ✵

■ إجهاد العين

● **سذاب مزروع (فيجن)** : الحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق ، تعيد النشاط والقوة للعيون المُجهدة من العمل « عيون الخياطين والرسامين والعاملين بالمجهر - ميكروسكوب - كأطبـاء المختبرات وعمالهـا وغيرهم » · ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ·

● للرمد وإجهاد العين ·· يُستعمل الأكياس المملوءة بالزعتر الساخن على شكل مكمدات موضعية ·

■ **لتحسين الحواجب والرموش** : يُخلط قليل من الكحل الجاف مع قليل من محلول الصمغ العربى وقليل من الكحول ومثله من ماء الورد الدافىء وبعد أن يبرد المزيج تُغطس فيه الفرشاة وتُدهن بها الحواجب والرموش ·

■ **كحل جاف لصحة الجفون** : يؤخذ ٨جم لبان ذكر مع (٤٠) جم كافور ويُحرق على قطعة من الخزف على نار قوية ويُغطى بفنجان كبير لتجميع الهباب المتصاعد من الحريق ثم يُجمع الهباب ويحتفظ به فى زجاجة جافة للاستعمال اليومى العادى ·

■ **المياه البيضاء** : (Cataract)

● **بصل** : لمعالجة فقدان شفافية عدسة العين (الماء الأبيض) فى سن الشيخوخة ، تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل بأجزاء متساوية ·

● **قرع** : يفيد عصير القرع إذا اكتحل به وقطر منه فى العين فى علاج المياه البيضاء ·

■ مأكولات تحسِّن النظر

■ **البصل** :

يفيد أكل البصل ، دون إفراط فى تقوية النظر وتحسين الرؤية وذلك لوفرة الفيتامينات وخاصة فيتامينى (A & C) والمعادن خاصة الفوسفور والكالسيوم والحديد ·

■ **البقدونس :**

أكل البقدونس يفيد فى توضيح الرؤية وخاصة عند الشيوخ ·

■ **الجزر :**

أكل الجزر أو شرب عصيره بمعدل كوبين كل يوم ، يقوى البصر ويُحسِّن الرؤية ويجعلها أكثر وضوحا ، ويزيل تعبها ، ويفيد الطلاب وخاصة فى فترة الامتحانات · لأن الجزر غنى بالفيتامين (A) ·

■ **التمر :**

إن أكل التمر يجعل البصر أكثر قوة ، ويكافح الغشاوة التى تصيب العيون ، ويُفضل تناوله صباحاً مع كوب من الحليب · كما يفيد فى حالات الخوص وجحوظ كرة العين ، ويحفظ رطوبة العين ويزيد بريقها ·

■ **لإطالة أهداب العين :**

لإطالة أهداب العين وتقويتها ، تُدهن بزيت الخروع كل يوم مساء ولعدة شهور (ويمكن استعمال زيت اللوز أيضا) ·

* * *

الفصل العاشر

أمراض الجلد

الجلد غطاء للجسم كله يحميه من المؤثرات الخارجية ، وقد سُمِّى قديما « المسك » لأنه يُمسك ما تحته من عظام ولحم . والجلد ليس مجرد غطاء لما تحته ، ولكنه جهاز متكامل متعدد الوظائف ، وأهم وظائفه العديدة :

■ تغطية وحماية الجسم .

■ تنظيم حرارة الجسم عن طريق الغدد العرقية والأوعية الدموية التى يحتويها .

■ تتواجد على الجلد طبقة حمضية تتكون من الماء والدهن والعَرَق وتشكل هذه الطبقة درعاً واقياً ضد غزو الجراثيم أو تكاثرها على سطحه .

■ التخلص من الكثير من المواد السامة عن طريق الإفرازات العَرَقية .

■ يعتبر الجلد عضو الحس بجميع أشكاله .

يتألف الجلد من طبقه خارجية رقيقة تُدعى البشرة تليها طبقة سميكة تُدعى الأدمة وفيها توجد الأعصاب الحسية والغدد العرقية والدهنية وبصلات الشعر ثم تلى الأدمة طبقة من النسيج الشحمى .

وحيث إن البشرة على اتصال مستمر مع الوسط والمحيط الخارجى فإنها تتقرن باستمرار ويتشكل طبقات جديدة عوضاً عنها .

* * *

حَبُّ الشباب (حبُّ الصبا)

يعانى منه حوالى ٨٠ ٪ من الشباب والشبات فى سن البلوغ ويُعتقد أن التغيرات الهرمونية التى تحصل فى هذه السن هى التى تهىء لظهوره ويتهم بذلك الهرمون الذكرى الذى يركبه جسم الذكر والأنثى على السواء ، بكميات متفاوتة ، وهناك عوامل عديدة إلى جانب الاضطربات الهرمونية لها دور مهم فى ظهوره كالوراثة والمعالجة بالكورتيزون أو وضع مراهم ومساحيق التجميل الحاوية على زيوت معدنية .

يظهر حب الشباب بشكل خاص على الوجه إلا أنه يمكن أن يظهر على الصدر والظهر والعنق والأليتين · تختفى هذه الحبوب عادة بين سن (٢١-٢٧) سنه وذلك عندما تستقر الحالة الهرمونية فى الجسم ·

**** المعالجة :**

● اغسل الوجه مرتين يوميا بالماء الساخن والصابون ·

● عرِّض الأماكن المصابة لآشعة الشمس لأنها تزيل الحبوب ·

● ليكن غذاؤك وافيا جيداً · اشرب كمية وافرة من الماء مع مراعاة النوم الكافى ·

● يُحذر من استعمال المراهم المحتوية على الكورتيزون ·

● يَحذر من ضغط هذه الحبوب وعصرها فذلك يؤدى إلى خروج الأحماض الدهنية وملامستها للجلد السليم مما يثير التهاباً فيه فضلا عن أن ذلك يؤدى إلى تكوين ندبات مُشوِّهة للوجه ·

● اصنع مزيجا من الكحول مع قليل من الكبريت (١٠أجزاء من الكحول مع جزء واحد من الكبريت) وادهن به الوجه قبل الذهاب إلى النوم ·

● يجب على المريض أن يتجنب تعاطى المواد الدهنية بجميع أنواعها كذلك يجب تجنُّب الخل والخردل وجميع التوابل الحارة ·

● يتناول المريض يوميا أقراص خميرة البيرة (قرص ثلاث مرات يوميا) ، ويستمر على تعاطيها لمدة بضعة أشهر ·

● تُعصر الحبوب بالضغط فوقها بآلة خاصة ، تشبه ملعقة صغيرة جدًّا ، وفى وسطها ثقب توضع فوق الحبة ، ويضغط على الملعقة فوق الجلد فتخرج المواد الدهنية من الثقب بكل سهولة إلى الخارج · وبعد الانتهاء من إخراج المواد الدهنية يُمسح الوجه كله بقطعة من القطن المشبعة بالكحول للتطهير ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

● جذور الأرقطيون : يؤخذ (٥٠) جراما من جذور الأرقطيون الجافة

والمفرومة ناعمة ، ثم تُغمر بنصف لتر ماء وتغلى على نار هادئة لمدة (٢٠) دقيقة · يُستعمل ككمادة بواسطة منديل ناعم يوضع فى المغلى ثم يوضع المنديل على حب الشباب لمدة عشر دقائق ،وتُغير الكمادة عدة مرات فى اليوم ، ويُشرب المغلى لمساعدة المعالجة الخارجية ، ويُعمل بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة فى فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته ويُشرب منه (٢-٣) فناجين فى اليوم لمدة (٤-٦) أسابيع · وتفضل دائما الجذور الغضة لعمل المغلى للشرب على الجذور المجففة ·

● **عنب الدب (مرحلو / دلكمارا) :**

تؤخذ حفنة من ثمار عنب الدب ثم تُغمر بنصف لتر ماء وتغلى على نار هادئه جدًا لمدة (١٠) دقائق · تُستعمل ككمادات دافئة على الوجه بواسطة منديل رقيق ثم تغطيسه فى المغلى وعصره قليلا ، ثم يوضع المنديل على الوجه حتى يبرد · تكرر العملية عدة مرات ، لمدة عشر دقائق تقريبا ·

المتبقى من المغلى يُرمى ولا يُستعمل ثانية · **ولا يُستعمل عنب الدب كطعام أو شراب بتاتا لأنه سام إذا استعمل عن طريق الفم ·**

● **قناع الخس :**

قناع الخس ذو مفعول جيد ضد حب الشباب ، وخاصة إذا استُعمل بانتظام · تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء ثم يُضاف لها قليل من الحليب قليل الدسم · يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة قليلة · تؤخذ أوراق الخس من الحليب وتوضع على الوجه ككمادات ، حيث يستلقى المريض على ظهره وتُثبت الكمادات على وجهه لمدة (٢٠-٣٠) دقيقة · بعدها تُزال الكمادات ويُغسل الوجه بماء فاتر ·

● **ورق الكرنب (الملفوف) الأخضر :**

له مفعول عجيب فى معالجة حب الشباب · تؤخذ بعض أوراق الكرنب وتُفرم ناعمة ثم تُدق وتوضع على الوجه ككمادات لمدة نصف ساعة ·

● **بنفسج مثلث الألوان :**

دواء ناجح لحب الشباب ، ويُستعمل داخليا وخارجيا · يؤخذ (٥٠)

جراما من العشبة وتُغمر بلتر ماء ثم توضع على النار حتى الغليان · ثم يُرفع ويُترك لينُقع لمدة (١٠) دقائق ، يُصفى بعدها ويقسم إلى قسمين ، يستعمل القسم الأول داخليا شرابا على دفعات خلال النهار · ويُستعمل القسم الثانى من الخارج على شكل كمادات دافئة ·

● **لمعالجة التهاب البشرة وحب الشباب :**

يُستعمل مغلى أوراق الترنجان ، ويُعمل بنسبة ملعقة من مسحوق الأوراق لكل كوب من الماء المغلى ، ويتناول المريض كوبا صباحا وآخر مساء ·

● **لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة :**

يُستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه لمدة (٢٠) أو (٣٠) دقيقة ثم يُزال بعد ذلك بالماء الفاتر ويُغسل الوجه بماء الورد ، وتكرر العملية مرتين أسبوعيا · أى مرة كل ثلاثة أيام · ويُستعمل مغلى التمر هندى بنفس الطريقة · كذلك فإن تمضية عدة أيام خلال فصل الصيف على شاطىء البحر يمكن أن تكون مفيدة جداً لحالات حبّ الشباب ·

■ الإكزيما (حساسية الجلد) : « Eczema »

التهاب بالجلد تصحبه حكة قد تكون شديدة وقد تظهر بعض الحويصلات الدقيقة المتجاورة التى تحوى سائلا رائقا سرعان ما ينسكب ويظهر على سطح الجلد ، وقد يتجمد على شكل قشور لزجة صَمْغية ، أما الجافة الخارجية لهذا الالتهاب الجلدى فتكون غير محددة المعالم ، وهناك أنواع كثيرة من الأكزيما ·· ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

● **شاى الأعشاب :**

يُعمل مزيج للإكزيما من الأعشاب التالية : «١» ملعقة أكل مريمية «٥» أغصان صغيرة من الزعتر البرى ، «١» ملعقة أكل من حب العرعر المسحوق ·

تُخلط المقادير جميعها وتُغمر بربع لتر من الماء البارد وتوضع على النار حتى الغليان · تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة «١٠» دقائق ثم تصفى ويشرب الشاى فى الصباح ·

● **حمَّام أوراق الجوز :**

لتخفيف حدة الإكزيما يستعمل حمَّام مغلى ورق الجوز عند الحاجة · ويُعمل المغلى من ٣٠٠-٥٠٠ جراما من أوراق الجوز ثم تُغمر بلتر أو لتر ونصف من الماء البارد ، وتوضع على النار حتى الغليان على أن يواصل الغلى لمدة (١٠-١٥) دقيقة · يُملأ حوض الحمام بالماء الدافىء · يُصفى مغلى ورق الجوز ويُضاف لماء الحمَّام ويُقلَّب معه · يجلس المريض فى هذا الحمام لمدة (١٥) دقيقة · يُفضَّل بعد ذلك عدم التنشيف وترك الماء على الجسم ينشف لوحده أو ينشف بخفة بقدر الإمكان ·

● **أويسة عنب (جُنَيبة) :**

تعالج الأمراض الجلدية الرطبة والمثيرة للحكة « أكزما » بطليها بالعصير من الخارج أو بالثمار المغلية والمهروسة وذلك بطلى عجينتها فوق الموضع المراد معالجته وتغطيتها بالقطن ونزعها قطعة واحدة فى اليوم الثانى وتجديدها · ويُعمل المغلى بنسبة حفنة من الثمار فى لتر من الماء وغليها لمدة ساعتين ثم تصفيتها وعصرها بقطعة من الشاش ·

● **بلوط :**

تُعالج الإكزيما بذر مسحوق اللحاء (القشور الخارجية) فوقها ·

● **مغلى البنفسج مثلث الألوان :**

يُعمل المغلى من (٢٥) جراما من أزهار البنفسج مثلث الألوان فى نصف لتر ماء مغلى · تُترك لتُنقع لمدة (٥-١٠) دقائق ثم تصفى · يُشرب المغلى بين وجبات الطعام (كوب واحد فى كل مرة) ·

● **لبخة بذور الحلبة :**

لا يُفضل على لبخة بذور الحلبة أى دواء لمعالجة الإكزيما ، ولعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر « روماتيزم » ·

* * *

الصدفية (Psoriasis) :

هى مرض مزمن يصيب الجلد فى الجزع والأطراف فيصبح غليظا يفرز قشوراً صغيرة كقشور السمك يستعصى على العلاج · ويفيد فيه استعمال اللفات الرطبة بمحلول ملح الطعام يوميا مع دهن الجلد بالزيت ، كما يُشاهد فيه تأثيراً حسناً لاستعمال الماء البارد بالدلق ·

*** المعالجة بالصوم ·· والأعشاب والماء والغذاء :**

أمراض الجلد الرئيسية هى : الإكزيما ،الصدفية،الحساسية (الارتيكاريا) والقروح والدمامل ، والجمرة · ويندر أن تُشفى هذه الإصابات بالعلاج الموضعى ، بالمراهم أو بالدهانات أو بغيرها ، ولو أنها تخفف من شدتها · وذلك لأن العلاج الموضعى علاجا للأعراض وليس علاجا للسبب ·

والصوم وحده القادر على أن يعالج المسببات نفسها ، وقد لا يشفى المريض من أول مرة ، ولكنه يجد كثيراً من شدته وأعراضه إلى أن تزول هذه غالبا زوالا كلياً ، بعد تكرار الصوم بضع مرات ·

ونشير هنا إلى فائدة بعض الأعشاب الطبية كحمامات؛ (كنباث الحقول) الساخنة - راجع ما سبق ، ولإزالة (خشونة الجلد ، وحب الشباب وغيرها من الطفوح الجلدية ···) تعمل إلى جانب الصوم حمامات ساخنة مع إضافة من الأعشاب الآتية :

($\frac{١}{٤}$) كيلو جرام (ردة القمح) (قشر) البلوط ، ١٠٠ جرام خبازة برية ، ١٠٠ جرام خطمى مخزنى ، ١٠٠ جرام زهر البابونج ، تُغلى أولا النخالة مع اللحاء ، ثم يضاف إليهما باقى الأعشاب (وهذه لا يجوز غليها) وتُترك لمدة عشر دقائق ، ثم يُصفى مغليها (الماء) ويُضاف إلى الحمام الساخن بدرجة (٣٨) درجة مئوية ، ويدلَّك الجلد داخل الحمَّام بفرشاة خشنة ، ويُدهن بعد الحمَّام بقليل من الزيت النباتى ، على أن تكون حركات التدليك بالفرشاة والدهن بالزيت متجهه دائما من الأبعد نحو القلب وليس بعكس الاتجاه ·

* * *

■ **الإرتيكاريا (Urticaria) :**

إنها حالة هرش مع تورم بالجلد ·· يظهر ويختفى فى وقت قد يُعد بالساعات والإرتيكاريا قد تكون تفاعلا بالحساسية لشىء بسيط مثل لسعة نحل أو أى شىء يخدش ·· أما إذا كانت الإرتيكاريا شديدة فغالبا تكون نتيجة لحساسية داخلية ·

أما الإرتيكاريا التى تستمر لعدة أيام أو قد تصل مدتها إلى أسبوعين · فإنها غالبا تكون حساسية لطعام أو دواء ·

وتعتبر الشيكولاتة والبيض والسمك من أكثر الأطعمة التى تسبب الإرتيكاريا بينما البنسلين من أشهر الأدوية التى تسبب الحساسية ·

وقد لا يتسبب الدواء نفسه فى إحداث الإرتيكاريا ·· ولكن قد تكون هناك إضافات أخرى عليه قد تسبب الإرتيكاريا ·

هذه الإضافات مثل : المواد الملونة ·· والمواد ذات الطعم الخاص والتى تُضاف إلى بعض الحلوى والأطعمة ·

بل إن هناك معاجين الأسنان التى تسبب حدوث إرتيكاريا ·

وينصح الأطباء مرضى الإرتيكاريا بكتابة مذكراتهم فمن خلال هذه المذكرات يمكن اكتشاف السبب فى حدوث الإرتيكاريا ·

وأحيانا يكون الطعام بريئا - ·· وتحدث الإرتيكاريا من أشياء بعيدة تماما عن الذهن مثل الإصابة بالديدان المعوية ·

وقد يسبب البرد أو الحرارة ·· أو أحيانا الضغط الإرتيكاريا ·

وفى هذه الحالة نجد أنه إذا مرت الأصابع على الجلد فإن الخطوط الحمراء المتورمة تظهر على الجلد ، والمرضى المصابون بإرتيكاريا الضغط قد يصابون بهرش شديد فى اليدين عند إمساكهم بعجلة قيادة السيارة لمدة طويلة · أما إرتيكاريا البرد فإنها تحدث عند تغير درجة الحرارة فجأة من جو حار إلى جو أبرد نسبيا مثل الخروج من حمَّام ساخن إلى جو الغرفه العادى · وأهم شىء فى علاج الحساسية للدواء هو التوقف بالطبع عن استعمال هذا الدواء المسبب للحساسية ·

وهناك الحساسية لأشعة الشمس إذا تعرض لها الشخص فيصاب بأنواع طفيفة تزول بعد فترة وجيزة من اختفاء الشمس ٠ وأهم نقطة فى علاج مثل هذه الحالة تكون بالوقاية وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة وهناك بعض الأدوية التى تسبب حدوث الحساسية إذا تعرض من يستعملها لأشعة الشمس ، وتبدو الحساسية هنا على هيئة طفح جلدى على الوجه ، وعلى الجزء المعرض من الصدر فى فتحة القميص ٠ وهذا النوع من الحساسية يتسبب عن بعض مركبات السلفا ، أو بعض أدوية السكر التى تؤخذ عن طريق الفم ، وبعض الأدوية المدرة للبول ٠ كذلك فإن بعض الأطعمة قد تسبب تفاعلا مشابها عند التعرض للشمس كما هو الحال عند تناول الليمون وبعض أنواع الجزر ثم التعرض للشمس ٠

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفات للعلاج :

● **لاميون أبيض** : Lamium Album

تُعالج الإرتيكاريا عند الأطفال بإعطائهم ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار ممزوجة بالعسل ثلاث مرات فى اليوم ٠

● يمزج مقدار ٥٠سم٣ من ماء معد فى ملعقة صغيرة من خل التفاح ، ويُشرب ، يكرر كل ثلاث ساعات حتى يزول الطفح ٠ أما عند الصغار فتؤخذ جرعة أقل من خل التفاح ٠

● للحالات الشديدة تغلى كمية من نبات القريص الأخضر واليابس فى لتر ماء حتى يتبخر معظم الماء ، ثم تُطفأ النار ويضاف كمية من خل التفاح تساوى الماء المتبخر ، يترك ليبرد ويصفى ويستعمل لترطيب المنطقة المصابه مسحا بواسطة قطعة قماش عدة مرات يوميا ٠

* * *

الخراريج والدمامل

(Absceses & Boils)

إن الدمل أو الخراج عدوى تكون تقيحا تحت الجلد ، وتحدث فى بعض

الأحيان بسبب جرح أو إعطاء حقنة بإبرة ملوثة · إن الدمل مؤلم والجلد المحيط به يكون حارًا وأحمر اللون ويمكن أن يحدث انتفاخا فى الأوعية اللمفاوية وبعض الحرارة ·

**** المعالجة :**

● حلبة :

لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء فى معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها ، وكذلك معالجة الخراجات النتنة والتى تتضاعف بالتهابات الأوعية اللمفاوية ولعمل اللبخة وطريقة الاستعمال انظر (روماتيزم) ·

● بصل :

توضع لبخة البصل فوق الدمامل للإسراع فى تقيحها وشفائها · وتُعمل اللبخة بتغطية الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخنين وتغطية هذه وتثبيتها بقطعة من قماش كتانى ولا يجوز استعمال نسيج أصم أو الورق وغيره لهذا الغرض · ومن فوقها قطعة أكبر من نسيج صوفى لحفظ الحرارة · وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد (١٢) ساعة ·

* * *

● الجمرة

هى مجموعة دمامل متجمعة فى منطقة صغيرة من الجلد ، وتكون فى الأغلب فى الجانب الخلفى للرقبة وذلك بسبب احتكاك الملابس بها ، وغالبا ما يكون المريض مصابا بالداء السكرى حيث تضعف درجة مقاومته وهذه الدمامل هى عبارة عن التهابات بكتيرية فى منبت الشعر (Hair Follicles) ·

**** المعالجة :**

تعالج كالدمل المنفرد برذاذ البخار ولبخ بذر الكتان أو مسحوق الحلبة بالتبادل وفى نفس الوقت يُستعمل اللف الرطب (بالتبادل) للرقبة وللساعدين والجزع ، وكذلك حمامات متعاقبة للساعدين والقدمين · ولتسكين الألم يُدلق الماء البارد فوق الموضع · واتباع هذا النظام بدقة يُغنى فى أكثر الحالات عن مبضع الجراح ·

● **لبخة بذر الكتان :**

تُعمل اللبخة من البذر المسحوق أو دقيقه ، وذلك بمزجه مع الماء الساخن ، حتى يصبح عجينة مرنة تُفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته وتُغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى .

* * *

■ حكة الجلد

هناك أسباب كثيرة لظهور حكة الجلد ، منها الإصابة باليرقان (الصفراء) أو تصلب الشرايين أو الداء السكرى . وهناك الحكة التى تتسبب عن حساسية ضد بعض أنواع الطعام أو مواد التنظيف . . .

**** المعالجة :**

تعالج الحكة بأخذ حمام من الماء البارد أو باستعمال كمادات باردة بقطعة من القماش المغموسة فى الماء البارد أو الماء المثلج . هذا فى الحالات البسيطة وفى حالة الحكة الشديدة جدًا تمـارس الحمامات الكلية الفاترة مع إضافة الردة (النخالة) وقد تطول مدة الحمام لمدة ساعة .

والوصفات التالية أيضا تساهم بشكل جيد فى تخفيف حدتها وذلك باستعمال مغلى الأعشاب ، والكمادات أو الحمامات .

● **شاى زهر الزيزفون :**

تؤخذ ملعقة كبيرة من زهر الزيزفون ثم تُغمر بكوب من الماء الساخن ، تُترك لتُنقع لمدة خمس دقائق ، يُصفى مغلى زهر الزيزفون ويُشرب على جرعات ، ويمكن شرب عدة أكواب باليوم عند الحاجة .

● **مغلى الأعشاب :**

يعمل من ملعقة شاى من الزعتر البرى (نمَّام) وملعقة شاى من أوراق المريمية وعشرة أزهار بابونج فى ربع لتر ماء ساخن ، يُغطى ويُترك ليُنقع لمدة ٥-١٠ دقائق . يُشرب المغلى على عدة مرات ، فى كل مرة كوب .

● **كمادة الراش (راش طبى / زنجبيل شامى) :**

تؤخذ ملعقتان كبيرتان من جذور الراش المفرومة وتُغمر بكوب من الماء · توضع على نار خفيفة وتغلى لمدة خمس دقائق · تُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق · تُغمس كمادة (قطعة من الشاش) فى المغلى ثم توضع على مكان الحكة ·

● **حمَّام الخل :**

حمام الخل جيد للحكة ·

ويُعمل بإضافة ملعقة كبيرة من خل العنب إلى ماء الحمام ، ويُستحم به ·

* * *

■ **الثآليل (السنط)**

تحدث عادة من جراء عدوى فيروسيــة أو من جراء إفرازات الجلد الدهنية ، كثيراً ماتعود إلى الاختفاء من جديد ومن تلقاء نفسها ، لذلك يُعتقد بأن هذه الثآليل يمكن أن تكون قد حدثت لأسباب نفسية ، وماعدا ذلك فإن هذه الوصفات لها مفعول جيد فى التخلص من هذه الأورام الحميدة فضلا عن أنها غير جميلة المنظر ·

● **ربط الثآليل :**

ينصح باستعمال هذه الوصفة إذا كانت الثآليل غير منبسطة · يؤخذ خيط على طيتين ، ويُربط على الثألول ويُشد الرباط بحزم جيداً بحيث يكون الخيط ملامسا للجلد مع ملاحظة عدم جرح الثألول · يبقى الخيط هكذا حتى يسقط الثألول لوحده ، وذلك لا يستغرق أكثر من عدة أيام ·

● **آزريون الحدائق :**

تُدعك الثآليل يوميا بعصير نبتة آزريون الحدائق وتُترك عليها لتنشف لوحدها ·

● **ثوم :**

يؤخذ فص ثوم ويقسم إلى قسمين ، ثم يدلك به الثألول ويُترك ماء الثوم عليه حتى ينشف ·

● **كنباث الحقول (ذنب الخيل) :**

كنباث الحقول علاج جيد للثآليل إذا سف (تناوله الشخص عن طريق الفم) . لذا فإن استعمال مسحوق نبتة الكنباث الجافة لفترة يساعد على التخلص من الثآليل وذلك كالتالى : تؤخذ ملعقة شاى من هذا المسحوق وتُخلط مع قليل من اللبن الرائب أو المربى بعد الأكل مرتين فى اليوم .

● **بصل :**

تُزال الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبَّعة بالخل وتثبيتها فوقها بمشمع لاصق .

* * *

■ الجروح

الجرح هو حدوث قطع بالجلد وأنسجة أخرى ، وعادة ما يكون مصحوبا بنزيف ، **وأنواع الجروح :**

١ - **جرح قطعى** : يحدث من الآلات الحادة مثل الزجاج والسكين وأمواس الحلاقة ، وعادة يصحبه نزيف حاد .

٢ - **وجرح تهتكى** : يحدث هذا الجرح من بعض الآلات (فى المصانع) أو الارتطام بالأسلاك الشائكة ، أو مخلب حيوان حيث يكون القطع غير مستو ، وعادة يكون النزيف ضعيفا .

٣ - **وجرح نافذ** : يحدث بالآلات المدببة أو نتيجة الطعن بسكين أو آلة حادة طويلة وهو أخطر أنواع الجروح حيث لا يمكن معرفة مدى دخول الآلة ، ومدى الإصابة فى الداخل وفى حالات الجرح التهتكى والجرح النافذ يُغطى الجرح . ويُنقل المصاب للمستشفى فوراً . وفى حالة الجرح القطعى ، يجب إيقاف النزيف أولا بالضغط برفق على الجرح بقطعة من القطن أو الشاش الطبى . وإذا كان النزيف حادًّا ؛ يمكن استعمال رباط شاش (أو حزام) لربط الجزء المصاب (الذراع مثلا) أعلى مستوى الجرح للمساعدة على وقف النزيف ، وإذا لم يتوقف النزيف استشر الطبيب فوراً .

■ اغسل الجرح بمحلول ملح معقم لإزالة الأتربة والأجسام الغريبة ، ثم طهِّر الجرح بمحلول السافلون ·

■ إذا كان الجرح ملوثا : ضع به بودرة سلفا ، واحقن المصاب بمصل التيتانوس ·

■ إذا كان الجرح كبيراً فى الطول · يُخاط بواسطة الطبيب ·

تنبيه هام :

أولاً : إذا وجد فى الجرح جسم غريب كبير ومدفون بعمق : لا تحاول إخراجه أو نزعه بالقوة فقد يؤدى ذلك إلى نزيف أو زيادة فى تهتك الأنسجة حول الجرح ، استشر الطبيب فوراً ·

ثانيا : عند كسر الجسم الغريب أثناء الإصابة فيجب الاحتفاظ بالجزء المكسور لمعرفة حجم الجزء الموجود بجسم المصاب ·

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات فى علاج الجروح :

أولاً : الجروح البسيطة :

● **لسان الحمل السنانى** : تؤخذ بعض أوراق نبتة لسان الحمل السنانى وتُغمس فى ماء حار ، تُنقض من الماء وتوضع على الجروح ، فهذه الأوراق توقف نزيف الدم بسرعة ويجب تغيير هذه الأوراق عن الجروح بانتظام ·

● **كمادة كنباث الحقول :**

يؤخذ ١٠٠جم من عشبة كنباث الحقول (ذنب الخيل) وتُغمر بنصف لتر ماء بارد ، تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة (١٥) دقيقة · عندما يبرد هذا المغلى يُغسل به الجرح ، ثم يُستعمل على شكل كمادة (بغمس قطعة من الشاش فى المنقوع ووضعها على الجرح) ·

● **بطباط (جنجر) :**

تؤخذ بعض أوراق عُشبة البطباط ، وتُنقع قليلا أو تُغسل بماء ساخن ثم تُهرس وتوضع على الجرح · يُغير على الجرح عدة مرات فى اليوم ·

● **مريمية :**

يؤخذ ٥٠ جراما من أوراق المريمية وتُغمر فى نصف لتر ماء بارد · تُغطى وتوضع على نار هادئة لمدة (١٥) دقيقة · تُصفى وتُترك حتى تبرد · تُستعمل لغسل الجرح أو على شكل كمادة كما سبق ·

أما الجروح التى تُشفى ببطء فيمكن استعمال الوصفات التالية :

● **دائم الخضرة (ونكا / قضاب صغير) :**

يؤخذ ٤٠-٥٠ جراما من أوراق عُشبة دائم الخضرة وتغمر فى نصف لتر ماء بارد توضع على نار هادئة لمدة (١٥) دقيقة · تُترك لتُنقع مثل هذه المدة ثم تُصفى وتستعمل لغسيل الجروح أو على شكل كمادة كما سبق ·

● **عرعر :**

يؤخذ ٥٠-١٠٠جم من أغصان شجرة العرعر الجافة ثم تُغمر ويواصل الغلى لمدة (٢٠-٣٠) دقيقة · تُترك لتُنقع لمدة (١٥) دقيقة ثم تصفى وتُستعمل على شكل كمادة ·

● **كيس الراعى :**

يؤخذ ٢٥ جراما من عُشبة كيس الراعى وتُغمر بنصف لتر ماء بارد ·

تُترك لتُنقع لمدة ساعة · توضع على النار حتى الغليان ، تُرفع عن النار وتُترك لتُنقع لمدة (١٥) دقيقة ثم يُصفى المغلى ويُستعمل لغسيل الجرح أو على شكل كمادة كما سبق ·

ثانيا : الجرح الملتهب أو الصديدى :

توفر الإسعافات الأولية الإجراءات التى تحصن الجرح وتمنع الالتهاب ، وبالرغم من ذلك فقد يتعرض الجرح إلى الالتهاب والتقيح بواسطة الميكروبات ، إما من الهواء ، أو من ترك بقايا أو قاذورات أو أجسام غريبة بالجرح ، وقد يحدث الالتهاب من يد المسعف أو تنفسه ، ويظهر الالتهاب بعد حوالى ٤٨ ساعة من حدوث الإصابة · وتتمثل الأعراض فى زيادة الألم فى

الجرح وحوله ، مع زيادة فى الورم والاحمرار فى الجرح وحوله ، وشعور بسخونة فى الجرح ، وقد يخرج منه صديد ، وقد يظهر على المصاب : حُمَّى · عرق - رعشة إذا كان الالتهاب حادًا ·

الإسعافات :

■ يُغسل الجرح بالسافلون ·

■ يُرش الجرح ببودرة السلفا ·

■ يُغطى الجرح بشاش مُعقم ·

■ يُعطى المصاب مضادًا حيويا مناسبا ·

■ وفى كل الأحوال يُفضل استشارة الطبيب ·

ويقدم الطب الشعبى هذه الوصفة فى مثل هذه الحالة :

● **لبخة بزر الكتان :**

يؤخذ قليل من بذر الكتان ويُطحن ، يُضاف له قليل من الماء الساخن ويُحرك معه · يوضع دافئا على الجرح على شكل لبخة ويُغير عدة مرات فى اليوم ·

● **تين :** Ficus Canico

تُعالج الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب العادى ، ولهذا الغرض تُشق بضع ثمار جافة بحيث يُفتح داخلها تماما وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى ، وبعد أن تبرد قليلا يُغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلى (المبرغل) فوق الجرح مباشرة وتُثبت فوقه بالقطن والرباط · ويُجدد الضماد (٣-٤) مرات فى اليوم إلى أن يزول الإنتان تماما بعد (٣-٤) أيام ·

ثالثا : التسلخات الجلدية :

جروح سطحية لا يصاحبها نزيف فى العادة ، تكثر فى الأطفال ، وتفيد الوصفات التالية :

● **بلوط :**

تُستعمل الحمامات الجزئية أو الكمادات المستمرة بمغلى لحاء البلوط لعلاج التسلخات عند الأطفال ، ويُعمل المغلى بغلى (٤) ملاعق كبيرة فى لتر ماء لمدة ربع ساعة ٠

● **بنفسج مثلث الألوان** : Viola Tricolor

يُستعمل مغليها لتكميد الأمراض الجلدية والتسلخات عند الأطفال ، ويُعمل المغلى بنسبة ملعقة كبيرة من العُشبة لكل فنجان واحد من الماء ، يغلى لمدة قصيرة ، ويُترك مدة عشر دقائق للتخمير قبل استعماله ٠

❋ ❋ ❋

■ علاج الجرب

يمزج مقدار ملعقة كبيرة من عصير الثوم ، وهو الأفضل (أو تُستعمل كمية من الثوم المقشر والمهروس هرسا جيداً) مع حوالى نصف كأس من الزيتون الصافى ، ويُرفع على نار هادئة لبعض الوقت حتى يتم التجانس ، ثم يُدهن به الجسم ويُترك لمدة عشرين دقيقة ثم يأخذ المصاب حمّاما دافئا ، ويغيِّر ملابسه كاملة ، وتُكرر هذه العملية فى ثلاثة أيام متتالية أو حتى يتم الشفاء ٠

❋ ❋ ❋

■ علاج الحزازة

● تُنقع كمية من الصَّمغ العربى بالخل وتُخض جيداً حتى التجانس ، ويُدهن بها مكان الإصابة مرتين كل يوم ، مع مراعاة عدم بَل المنطقة بالماء ما أمكن ، ويستمر فعل ذلك حتى الشفاء ٠

● يُحرق غصن زيتون أخضر فيخرج من طرفه سائل يشبه الماء يُدهن بهذا السائل ، وهو ساخن ، مكان الإصابة ٠ ويُكرر مرتين باليوم ويستمر لحين حدوث الشفاء ٠

❋ ❋ ❋

■ **احتراق البشرة من حرارة الشمس**

وهى معروفة لدى كل إنسان وللوقاية منها لابد من النصائح التالية :

■ لا تجلس تحت أشعة الشمس أكثر من (١٥) دقيقة عند السباحة لأول مرة فى الصيف ، واستعمل أحد المراهم الواقية ·

■ زد هذه الفترة بالتدريج خلال المرات القادمة ·

لا يجوز بأى حال البقاء تحت أشعة الشمس أكثر من ساعة من الزمن ·

■ إذا كنت من أصحاب البشرة البيضاء أو الشقراء فابحث عن الأماكن الظليلة فذلك أفضل بكثير من التعرض المباشر لأشعة الشمس ·

■ استحم بماء بارد فى المساء بعد كل سباحة ، وإذا أدت الحروق الشمسية إلى تورم الجلد وظهور فقاعات عليه وارتفاع فى درجة الحرارة وقيء فيجب استشارة الطبيب ·

ولاحتراق بشرة الذراعين والساقين ·· من جراء تعرضها لأشعة الشمس الشديدة استخدم الوصفات الشعبية التالية :

● **مدادة (عشق) :**

تؤخذ حفنة من أوراق المدادة وتُغمر فى قليل من الماء المغلى · وبعد أن تبرد توضع على البشرة المحروقة من الشمس ، وهذا العلاج جيد ونافع للبشرة التى حرقتها الشمس خاصة بشرة الأنف أو الكتفين ·

● **زيت الأعشاب :**

وهو سهل الاستعمال ، ويُعمل من (٣٠) جراما من أزهار الزوفا تُغمر فى $\frac{1}{8}$ لتر من زيت اللوز ، وتُترك لتأخذ مفعولها لمدة ٢٤-٤٨ ساعة فى وعاء مسدود سداً محكما ، ثم يصفى ويحفظ للاستعمال عند الحاجة فى زجاجة غامقة اللون ·

● **زيت البنفسج العطر :**

علاج جيد ومهدئ للبشرة ، والعناية بها وله رائحة طيبة · ويُعمل من

أزهار البنفسج العطر فى ربع لتر من زيت اللوز الحلو · توضع فى وعاء محكم السد ، وتُترك لتُنقع لمدة أسبوع فى مكان معتم · ثم يُصفى وتُعصر فيه الأزهار، ويُحفظ الزيت فى زجاجة غامقة اللون ، محكمة السد ، وعند الحاجة تُدهن البشرة بقليل من هذا الزيت ·

* * *

■ الأصبع المدوحس (الدحّاس)

يحدث التهاب الأصبع عادة من خلال عدوى بكتيرية تصيب الأصبع إذا ما وجد به جرح مثلا ·كثيراً ما ينتج عن ذلك احمرار فى ثنية الظفر أو ورم · وقد يتطور التهاب الأصبع إلى دمل · فالعناية التامة هنا ضرورية وذلك للحيلوية دون تقرح الأصبع أو تقيحه · والوصفات التالية مفيدة للعلاج ·

● **حمام البابونج :**

لمعالجة التهاب الأصابع يُستعمل حمام البابونج الجزئى ، عدة مرات فى اليوم ، وذلك بوضع الأصبع الملتهب فى مغلى البابونج الدافئ لعدة دقائق ، وبالطبع يجب تغيير المغلى عند كل مرة ·

● **حلبة :**

يؤخذ ٢-٣ ملاعق شاى من بزر الحلبة المسحوق أو المطحون ثم يُغمر بقليل من الماء المغلى حتى يتكون مهروس ثخين القوام ؛ ويوضع على الأصبع ساخنا بقدر ما يتحمله المريض ، ويثبت عليه على شكل لبخة ·

يُترك على الأصبع مدة مناسبة ليأخذ مفعوله ،تُكرر العملية عدة مرات ·

● **كمادة أوراق لسان الحمل السنانى :**

بجانب حمام الأصبع بمغلى البابونج ، يُنصح باستعمال كمادة أوراق لسان الحمل السنانى فهى مفيدة جداً فى هذه الحالة ، ولهذا الغرض توضع (٢-٣) من أوراق لسان الحمل السنانى فى ماء مغلى لفترة قصيرة · تؤخذ الأوراق من المغلى وتوضع على الأصبع الملتهب ثم تثبت فوقه بقطعة من الشاش · تُترك هذه الكمادة تأخذ مفعولها لعدة ساعات ·

● **كمادة الطين الطبى : Clay Packs**

يؤخذ قليل من الطين الطبى (يُباع فى الصيدلية) ويضاف له قليل من الماء ويُحرَّك معه بحيث تتكون لبخة غليظة متماسكة · توضع اللبخة على الأصبع الملتهب بُسمْك سنتيمتر ، وتثبت بقطعة من الشاش ، وتُترك اللبخة لتأخذ مفعولها مدة تتراوح بين ساعة وساعتين تكرر هذه اللبخة عدة مرات فى اليوم ·

أما إذا ازداد الدمل سوءًا أو لم يحدث له تحسُّن ملحوظ عند استعمال العلاج بطريقة جيدة ، فتصبح معالجة الطبيب ضرورية خشية أن يؤدى إلى التهاب عميق أو حتى إلى تسمم الدم **ولهذا حاذر أن تعصر** الصديد من الأصبع أو تفقأ الصديد بإبرة أو دبوس ، ولا تقص الظفر ، ولا تحاول إزاحة الجلد عن الظفر ·

* * *

■ الحروق

الحروق الجلدية من الدرجة الثالثة والتى تؤدى إلى تفحم الجلد أو موت الأنسجة بحاجة ضرورية لتغطيتها بقطعة شاش معقمة والإسراع بأقصى ما يمكن إلى الطبيب أو المستشفى · أما الحروق من الدرجة الأولى والتى تسبب احمراراً أو آلاما بالجلد فقط ، أو الحروق من الدرجة الثانية والتى تسبب فقاعات ملأى بالماء ، ويمكن أن يعالجها الإنسان بنفسه فى أكثر الأحيان · **فإن الطب الشعبى يشارك فى علاجها بهذه الوصفات :**

● **زبدة :**

الحروق الصغيرة التى تحدث أثناء الطبخ يُنصح بدهنها بقطعة من الزبد ·

● **ماء جار :**

الحروق المؤلمة أو جروح الحروق يُنصح لها بوضعها تحت ماء جار لتبريدها ، وذلك بأن يسيل عليها الماء حتى يخف الألم ·

لتكملة العلاج يُنصح باستعمال الوصفات التالية :

● **بطاطا مبشورة :**

تقشَّر حبة بطاطا وتُبْشر ، وتوضع طبقة سميكة منها على الجروح ثم تُغطى وتُترك مدة طويلة لتأخذ مفعولها ·

● **جزر مبشور :**

تقشر جزرة ، ثم تُبْشر ناعما جدًّا ، ويوضع الجزر المبشور على الحروق ثم تُغطى وتُترك مدة طويلة لتأخذ مفعولها ·

● **أوراق الخس :**

تؤخــذ بعض أوراق كبيرة من الخس ، ثم تُغمر بماء حار حتى تصبح لينة · تؤخذ من الماء وتنفض وتوضع على الحروق (احذر أن تكون الأوراق ساخنة) ·

● **بصل :**

لحفظ الحروق من التلوث والإسراع فى شفائها ينصح بأخذ غشاء البصل الرقيق (الذى يكون بين كل طبقة من البصلة والطبقة الأخرى) · ثم يوضع على الحروق الصغيرة ، ويثبت عليها · وينصح بتقشير هذا الغشاء البصلى باستعمال جفت أو (ملقط) معقم ·

● **كرنب (ملفوف) :**

جروح الحروق التى تُشفى ببطء ينصح لها باستعمال ورق الكرنب ·

■ تؤخذ بعض أوراق الكرنب وتخلص من الأضلاع وتدعك قليلا باستعمال نشاب فرد العجين حتى تصبح خشنة الملمس · توضع طبقة أو طبقتان منها على الحرق ثم تثبت بقطعة شاش بحيث تبقى على الجلد مدة لا تقل عن ثلاث ساعات يوميا ، ويكرر هذا العلاج يوميا حتى الشفاء ·

● **عسل النحل :**

للحيلولة دون حدوث فقاعات على الحروق ينصح بدهن المكان بعسل النحل ·

● **كمادة زهر البيلسان :**

لتخفيف الألم وعلاج جروح الحروق تستعمل كمادة زهر البيلسان ، وتُعمل من حفنة من أزهار البيلسان تُغمر بنصف لتر ماء مغلى ، تغطى وتترك لتُنقع لمدة عشر دقائق ثم تصفى ، ويستعمل المنقوع على شكل كمادة (تُغمس قطعة من الشاش فى هذه المنقوع ثم توضع على الحرق) بعد أن يبرد المنقوع .

● **كمادة آزريون الحدائق :**

نافعة ولها مفعول جيد فى تخفيف ألم الحروق ، وتعمل من (٢٠-٣٠) جرام من أزهار آزريون الحدائق ، تُغمر فى نصف لتر ماء ساخن ، ثم تغطى وتُترك لتنقع لمدة (١٠-١٥) دقيقة ، تُصفى ويُستعمل المنقوع على شكل كمادة كما سبق وصفه فى كمادة زهر (البيلسان) .

* * *

المسمار (الكاللُّو) أو عين السمكة

المسمار أو الكالُّلو هو جزء من الجلد يكون قاسيا وسميكا ، وينشأ عن احتكاك الحذاء بالجلد أو عندما يضغط أحد أصابع القدم على أصبع آخر ، ويمكن للمسمار أن يكون مؤلما جداً .

****المعالجة :**

■ استعمل أحذية لا تضغط على المسمار ، ولتخفيف الألم الناتج عن المسمار افعل ما يأتى :

١ - انقع القدم فى ماء ساخن لمدة (١٥) دقيقة .

٢ - شذِّب المسمار بمبرد إلى أن يصبح رقيقا دون أن تجرح القدم . واستعمل الوصفات الشعبية التالية فى العلاج :

● **بصل :**

يُعالج كاللو (مسامير) أصابع القدم بوضع بضع شرائح من البصل فوقها فى المساء وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللاصق حتى الصباح .

وتُكرر العملية كل مساء إلى أن يتم نزع المسمار فى حمام قدمى بالماء الساخن والصابون ٠

● **حرشف السطوح** : Sempervivum Tectorum

يُعالج الكاللو (المسمار) الملتهب فى أصابع القدمين بالأوراق المهروسة وذلك بوضع ورقتين مهروستين أو أكثر فوق القرحة أو الالتهاب المراد معالجته وتثبيتها برباط وتبديلها بضع مرات فى اليوم ٠

● **لبلاب متسلق : (لبلاب كبير / قوس)** : Hedera Helix

تُهرس الأوراق وتُستعمل لبُخا لمعالجة المسامير فى أصابع القدم (كاللو) وكذلك القروح والحروق ، وبعض الأمراض الجلدية ٠

* * *

■ **الحصف** : Impetigo

هى حالة تلوث سطحى بواسطة البكتريا ٠٠ هنا نجد أن الجلد المصاب تتم تغطيته بدمامل صفراء اللون ، ما تلبث أن تنفتح وتنسلخ عن الجلد ، تاركة مناطق حمراء مبتلة وغير مغطاة بالطبقة الخارجية للجلد ، وهذا المرض مُعْد ومن هنا يجب أن تتخذ الاحتياطات الكافية حتى لا تنتقل العدوى إلى باقى الأطفال والأم وبقية أهله ٠ ويبدأ العلاج بغسل الإصابة بالماء والصابون وإزالة القشرة ٠ ويقدم الطب الشعبى الوصفات التالية للعلاج :

● يُدهن مكان الإصابة بالخل (ويُفضل خل التفاح) صباحا ومساءً ، ويستمر ذلك حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام ٠

● يُغلى مقدار كيلو جرام من قش الشوفان فى عدة لترات من الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى ويستعمل كحمّام (مغطس) ، أو غسولا للمناطق الجلدية المصابة مرتين إلى أربع مرات كل يوم ، ويستمر فعل ذلك حتى يتم الشفاء (تفيد هذه الوصفة فى علاج جميع الأمراض الجلدية الجافة والإكزيما) ٠

* * *

■ معالجة القراع وقمل الرأس

● يُستعمل زيت البقدونس دهانا موضعيا مرة واحدة يوميا أو للأماكن المُصابة فقط ·

● لإبادة القمل فى الرأس يُستعمل زيت الينسون بدلكه برؤوس الأصابع فى جلدة الرأس ·

* * *

■ لمعالجة قروح الرأس

تحضر كميات متساوية من مسحوق الحلبة والحناء وتُعجن بعصير البصل ثم توضع العجينة على شكل لبخة فوق الرأس وتُثبت برباط قبل النوم ·

* * *

■ معالجة قشرة الرأس

لمعالجة القشرة فى فروة الرأس تُفرم أربع بصلات من الثوم فرما ناعما ، وتوضع مع كمية من الكحول فى زجاجة محكمة السد ، تُترك فى الشمس لمدة عشرة أيام ثم تُصفى ويُدلَّك بها جلد الرأس مرتين فى اليوم ·

* * *

■ تساقط الشعر

إن العناية بالشعر بشكل سليم بالإمكان أن توقف تساقطه وقد أثبتت الوصفات التالية جدارتها لوقف تساقط الشعر ·

● **قراص بالخل :**

تؤخذ حفنة من جذور القراص وتُغمر بنصف لتر من خل العنب · توضع مغطاة على نار هادئة لتغلى مدة (١٠) دقائق · تُترك حتى تبرد ثم تُصفى من خلال فلتر · تُدلّك جلدة الرأس بقليل من هذا العلاج يوميا ·

● **بصل :**

البصل علاج جيد لتساقط الشعر حتى إنه كثيراً ما يؤدى إلى إنبات الشعر

على المكان الأصلع · ولهذا يُدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل الطازج مرتين فى اليوم ·

● **جزر :**

يُستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر بعد أن يكون قد سقط من الرأس بعد الحُميَّات · ولهذا الغرض يُمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقى ويُضاف إلى هذا المزيج شىء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته ، ويُدلك جلد الرأس بهذا المزيج يوميا ·

● **كغلى العرعر :**

يؤخذ (٥٠) جراما من حب العرعر المسحوق وحفنة من أغصان العرعر المفرومة ، ويُغمر الجميع بنصف لتر من الماء البارد · يوضع الجميع فى قدْر على النار حتى الغليان، ويواصل الغلى على نار هادئة جدًّا لمدة (١٥) دقيقة · تُدهن جلدة الرأس ، ويعتبر هذا المغلى « لوسيونا » ممتازًا للعناية بالشعر وبجلدة الرأس ·

* * *

■ **متفرقات مفيدة**

١ – صبغ الشعر باللون الأشقر ومنع تساقطه :

دلك الشعر وفروة الرأس بمغلى البابونج يؤدى إلى صبغ الشعر باللون الأشقر بالإضافة إلى تقويته ويزيل حكة الرأس · أما إذا كان الشعر أشقر بشكل طبيعى فإنه يعطيه رونقا ولمعانا رائعين · يكرر هذا العمل مرة كل يومين حتى تحصل على النتيجة المطلوبة ·

● دَلْك الشعر وفروة الرأس بهذا المزيج · ويحضر من ٣جم خشب كينا أصفر ، ١٥٠جم ماء مقطر يغلى إلى أن ينقص نصفه ثم يُصفى ويُغسل به الشعر ٢-٣ مرات أسبوعيا ·

■ **لزيادة تثبيت الشعر وإكسابه لونا نحاسيا براقا :**

يُستعمل مغلى أزهار الكركديه مضافا إليه مسحوق الحناء وزهرة البابونج

على شكل عجينة مناسبة توزع على خصْلات الشعر بالتساوى وتلف الرأس بكيس نايلون لمدة ٦ ساعات ٠٠٠ يُغسل بالماء الدافئ للحصول على لون أحمر نحاسى جميل ٠

■ صبغ الشعر باللون الأسود وإكسابه قوة ونعومة :

تغلى كمية من أوراق الجوز اليابسة أو الخضراء فى لتر ماء لمدة خمس دقائق ثم تُرفع عن النار ويترك ليتخمر مدة عشر دقائق أخرى ثم يصفى ويُستعمل وذلك ببلّ الشعر ودلك فروة الرأس مساء كل يوم ٠ وبعد الحصول على النتيجة المطلوبة يستمر استعماله مره كل ثلاثة أيام ٠ ويُفضل جمع أوراق الجوز وتجفيفها فى شهر يونية (حزيران) ٠

■ للحصول على شعر ذهبى :

نستعمل مزيجا من الحنَّة بمعدل ملعقة ونصف مع قليل من الماء ، تغلى المزيج ثم تتركه لمدة ٢٠ دقيقة على الشعر بعد أن يصير محتملا ٠

■ تطرية الشعر الجاف :

إن زيت الخروع يفيد كثيراً ذوى الشعر الجاف إذا هم رغبوا فى تطريته ٠ ويُستعمل دلكا لفروة الرأس بقليل من هذا الزيت مرتين كل أسبوع ، ويمكن أن يتم ذلك قبل الحمَّام بساعتين ٠

* * *

■ معالجة الصلع

لا يوجد إلى الآن علاج ناجح يستطيع تحريض البصلات الشعرية على تكوين شعر جديد ، ولا بأس من تجربة هذه الوصفات فى العلاج ٠

● تبلل قطعة شاش بالبنزين وتُفرك بها الصلعة جيداً ، ثم وبالطريقة نفسها تُفرك مرة أخرى بالكحول الطبى ٠

● يُحضر مزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع بنسبة واحد إلى أربعة على التوالى (وهنالك من ينصح بإضافة ثلاثة فصوص من الثوم إلى كمية

الزيت) ، ثم يخض المستخضر جيداً وتُدهن به الصلعة وتُدلك لعدة دقائق بمعدل أربع إلى خمس مرات كل أسبوع ، ويستمر فعل ذلك لعدة شهور ٠

* * *

■ معالجة الثعلبة

هى عدوى فطرية حيث تظهر منطقة محدودة صغيرة صلعاء ، ويحدث ذلك فجأة وعندما تكون المنطقة المصابة بالثعلبة صغيرة ٠٠ فقد ينمو بها الشعر مرة أخرى دون أى علاج ٠٠ بل وفى بعض الأحيان قبل أن يكتشف المريض وجودها ٠٠٠

بينما تفيد الوصفات التالية فى العلاج :

● يُدهن مكان الإصابة بخل التفاح ما يقرب من ست مرات فى اليوم تبدأ المرة الأولى فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة وتكون المرة الأخيرة قبل النوم فى المساء ٠

● يُدلَّك المكان بخرقة خشنة مبللة بالماء الساخن الذى فيه نخالة وملح ثم يُدهن مكان الإصابة بفص ثوم مهروس فى زيت اللوز والخل وقشر الرمان وخشب الصندل مع التدليك القوى أو يُستعمل مسحوق السنامكى ممزوجا بالخل كدهان موضعى ٠

* * *

■ معالجة الكَلَف والنمش والبهاق

الكلف أو قناع الحبل يظهر عند كثير من النساء أثنا فترة الحمل وهى بقع جلدية زيتونية اللون ، فى الوجه والصدر وأسفل البطن وقد تزول أو تخف هذه البقع بعد الولادة ، وأحيانا يظهر الكلف عند النساء اللواتى يستعملن حبوب منع الحمل ، وهذه البقع طبيعية جداً ولا تدل على مرض ولا تحتاج إلى المعالجة ٠ والنمش عبارة عن بقع صغيرة ملونة تنتشر بالوجه تشبه السمسم ٠

أما البهاق فهو مرض جلدى مجهول السبب يتصف بحدوث بياض فى بعض أجزاء الجسم أهمها ظهر اليدين ٠٠ المرفقان ٠٠ الركبتان وكذلك حول

فتحات الجسم مثل الفم وفتحة الأنف والأعضاء التناسلية ، وقد يستمر البهاق على هيئة مناطق بيضاء محددة فى الجلد ٠٠ أو قد ينتشر بظهور بقع جديدة منه أو تزداد مساحة البقع القديمة وقد يصيب المرض شعر الرأس أو شعرالحاجبين حيث يفقد الشعر لونه ويتحول إلى اللون الرمادى كما أن الشعر الموجود فى البقع البيضاء يكون غالبا أبيض مثلها ٠

المعالجة :

● **دهان ضد الكَلَف :**

تُخلط كميات متساوية من مسحوق الحناء مع الثوم وتُمزج بعسل النحل ويضمد به موضع الإصابة قبل النوم على أن يُغسل صباحا بماء ساخن مذاب فيه ملح ونخالة ٠

● أو يستعمل خليط من مسحوق بذور الخروع مع زيت اللوز المر دهانا قبل النوم ثم يُغسل الوجه صباحا بعصير السلق الطازج بعد إذابة قليل من الشبٍّ اليمانى فيه ٠

■ **لمعالجة النمش :**

● يُحضَّر غسول مكون من ٢٠جم ماء ورد ، ٢٠جم ماء زهر الليمون ، ١٦سم من البورق ، ويستعمل مرة صباحا وأخرى مساء ثم يُدهن الوجه بمزيج مكون من ٢٨جم من مسحوق الكافور مع ١٠٠جم زيت زيتون بعد إذابته تماما على نار هادئة ٠

● لعلاج النمش يستعمل خل الفجل كدهان موضعى مرتين يوميا ، ويُحضر هذا الدهان كما يلى: كمية متساوية من عصير رؤوس الفجل + خل ، ويوضع المزيج داخل زجاجة محكمة السد وتُترك لمدة أسبوعين ثم يُصفى ويستخدم كدهان ٢-٣ مرات يوميا ٠

● لإزالة البقع الجلدية والنمش ٠٠ يُستعمل عصير الليمون الطازج كدهان لتفتيح لون البشرة والتخلص من البقع ٠

■ **لمعالجة البهاق :**

● خير وسيلة لعلاج المرض هو الدواء الذى اكتشفه العالم المصرى الدكتور « عبد المنعم المفتى » واستخلصه من بذور نبات « أمى ميجس لين » ٠ «Ammi Majus Linn» الذى ينبت فى مصر وأطلق عليه اسم « نيوميلادينين »

(New Meladinin) ، وشرح طريقة استعماله شرحا وافيا داخل العبوة الدوائية والتى تُباع فى الصيدليات .

● كان الأطباء القدامى ينصحون المصابين بالبهاق بدلك موضع الإصابة بشرائح البصل الملطخة بالخل مع تعريض الموضع لأشعة الشمس لمدة ساعة كاملة ويكرر ذلك يوميا حتى تزول الأعراض .

● ذكر الشريف الرضي هذه الوصفة لمعالجة البهاق قال : إذا أُحضر بصل العنصل وأُخذ لبه ودقّ ، ثم خلط بالخل العتيق ودلك به ، مكان الإصابه بالبهاق الفاحش الذى لا يوجد له دواء فإنه يشفيه وذلك بعد استعماله مرات عديدة ، على أن يكون استعمال الدواء بعد الحمَّام .

* * *

■ علاج تشقق الشفاه

إذا أصيبت الشفاه بالتشقق لأى سبب كان ، فإن أفضل علاج هو أن تُدهن ثلاث مرات كل يوم بزيت اللوز الحلو ، ويستمر ذلك حتى حدوث الشفاء (مع مراعاة التخفيف من البلّ ، والتجفيف بعد البلّ ما أمكن) .

* * *

■ علاج الجلد المتشقق والمتعب

*** لعلاج هذه الحالة يمكن اتباع ما يلى :**

● تُمزج كمية من زيت الزيتون الصافى مع كمية متساوية لها من الجليسرين ويمكن إضافة قليل من العطر لتحسين الرائحة ، ويُدهن به صباحا ومساء ، ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء .

● يغلى لتران من الماء ويُضاف إليهما مقدار ملعقتين كبيرتين من مسحوق بذور الحلبة ويُترك ليغلى مدة ثلاث دقائق ، ثم يصفى وتُنقع به اليدان أو الرجلان لمدة عشرين دقيقة ، تُجفف بعدها ولا تُبلّ ثانية حتى صباح اليوم التالى ، ويُكرر هذا العمل يوميا مساءً حتى تحصل على النتيجة المرجوة .

* * *

■ معالجة بعض أمراض الأظافر

*** علاج تكسر الأظافر :**

تدهن الأظافر وما يحيط بها من جلد بعصير الليمون الحامض دهناً جيداً

كل يوم صباحا ومساء ولمدة أسبوع مع مراعاة عدم غسل الأيدى بعد الدهن ٠ ويمكن تكرار هذه الوصفة كلما دعت الضرورة إلى ذلك ، أو استعمالها فى أيام متفرقة كعلاج وقائى ٠

■ **علاج تقيّح حواف قاعدة الأظافر :**

تُجمع عدة أوراق غضة وطازجة من أشجار البيلسان وتُهرس هرساً جيداً وتوضع فوق الظفر المصاب وتُلف عليها ضمادة ، وتُترك لمدة نصف يوم أو يوم كامل ، أى تغير مرة أو مرتين فى اليوم ٠ ويستمر على ذلك حتى يتم الشفاء خلال عدة أيام ٠

* * *

■ جمال البشرة

إن البشرة النقية النضرة هى علامة الصحة ، والجلد المشرق الندى علامة الجمال ٠ فما هى سبل معالجة البشرة ؟ يجب أولا أن تقوّى الجلد فالمرأة تعلم جيداً أن العمر والسنين تؤثر على بشرتها فتحفر فى الوجه التجاعيد ٠ وإذا كانت المساحيق تغطى هذه الأخاديد لفترة معينة ، فإن استعمالهــا بصورة مستمرة ، يُعجل فى إظهار هذه التغيرات الحتمية ، فمن الأفضل غسل الوجه واليدين بالماء والصابون العادى فور الانتهاء من العمل ٠

**** نصائح غالية لجمال البشرة :**

■ غسل الوجه صباحا ومساء بالماء البارد الصافى ٠

■ لف الوجه صباحا ومساء بقطعة قماش مرطبة بالماء فقط ، ووضع قطعة مماثلة فوق الصدر ٠

■ غسل الوجه ، كل١٥ يوما بالماء البارد والممزوج بماء الهندباء (عُشبة) فالماء وحده هو الذى يحمى الوجه من سطور الزمن ٠

ولمزيد من التفاصيل انظرى كتابنا « الأعشاب وفوائدها فى علاج أمراض المرأة » ٠

* * *

الفصل الحادى عشر

أمراض الغدد

تضخم الغدة الدرقية

سببه نقص مادة اليود فى الغذاء وتلعب الوراثة دورا هاما فى إحداث المرض · وهو يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٥ إلى ١ ولا يُعرف سبب ذلك ، وهو أكثر ظهوراً فى الحالات التى يحتاج فيها الجسم لمزيد من هرمونات الغدة الدرقية كما هو الحال فى البلوغ والحمل والإرضاع وسن اليأس إن نقص الوارد من اليود إلى الجسم عن طريق الغذاء يؤدى إلى نقص فى كمية هرمون الثيروكسين · ولتعوض الغدة هذا النقص فإنها تزيد من نشاطها وعملها ، وهذا يؤدى بدوره إلى تضخمها وزيادة حجمها وهذا التضخم قد لا يترافق بأية أعراض هامة ويُسمى فى هذه الحالة بتضخم الغدة الدرقية اللاسُميَّة · وتُشاهد هذه الظاهرة خصوصا فى المناطق الجبلية ، وهى القطاع الذى يشكو من نقص فى المنتجات البحرية الغنية باليود · حيث يكون المرض مستوطنا ويتمثل فى تباطؤ نشاط الغدة الدرقية مع البدانة ، وسرعة التأثر بالبرد والتعب وقلة المبالاة وجفاف البشرة ولكن دون أن تُصاب الغدة بخلل وظيفى · وإذا كان لا يمكن للمرء أن ينتقل ليعيش على شاطىء البحر ، فإن استهلاك بعض المواد الغنية باليود يخفف ببطء هذه الإصابة ·

من هذه المواد نذكر النباتات البحرية ، والفجل والهليون والسبانخ والراوند والحُرْف والطماطم والجزر والحُلبان والبصل والفراولة والموز وثمار البحر وهؤلاء المرضى يفيدهم أيضا تناول اللوز مع عدم الإفراط ، واللفت مع أوراقه ، والحمص ، مع الامتناع عن تناول الجرجير والكرنب (الملفوف) والقرنبيط بأى شكل كان أما الوقاية فتتم بأن يكون اليود فى الطعام كافيا وأن يحتوى ملح الطعام[1] فى كل ١ كجم منه على ١٠ مجم من اليود ·

---

(١) يعتبر ملح الطعام أغنى وأهم مصادر اليود فى الطعام ·

تضخم الغدة الدرقية السُّمية أو (الجحوط الدرقى)

وصفات شعبية لعلاج تضخم الغدة الدرقية

● **زنبق الوادى (المضعف / المجلس العرقى)** : Convallaria Majalis

يُستعمل مستحلب (شاى) الأزهار لمعالجة اضطرابات الغده الدرقية ، ويعمل من (٣-٥) جرامات من الأزهار (لا أكثر وإلا أصبح ساما) لكل (١٥٠) جراما من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يُحلى جيداً بالسكر ويُشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة ، وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن . ويُلاحظ مرة أخرى عدم تجاوز هذه الجرعة وعدم استعماله عند الأطفال .

● **فوقس حويصلى (الطحلب الأسمر)** : Fucas Vesiculosus

يستعمل مستحلب العشبة لمعالجة تضخم الغدة الدرقية البسيط (جويتر) ويعمل من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشبة بفنجان من الماء المغلى ، ويُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين فى اليوم فقط .

ويُلاحظ أن الإفراط به أو استعماله فى حالات الجحوط الدرقى قد يسبب أضراراً كثيرة .

* * *

■ تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة (داء الخنازير)

يقدم الطب الشعبى هذه الوصفات فى العلاج :

● يفيد أكل التفاح فى إزالة تورم الغدد الليمفاوية وتسكين ألمها .

● تستعمل أوراق ثوم الدببة الغضة بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة وحدها أو مع خضر آخر وكذلك بصيلاتها لمعالجة وإزالة تضخم الغدد الليمفاوية بالرقبة (داء الخنازير) فتعيد إلى المريض الشفاء والصحة .

● عصير الجرجير علاج ناجح لمعالجة داء الخنازير إذا شرب منه (١-٣) ملاعق كبيرة فى اليوم مع الماء أو الحليب ، فإنه يسرع فى شفائه .

● يُفضل لتنقية الدم ومعالجة تضخم الغدد الليمفاوية بعد الإصابة

بمرض الزهرى استعمال مستحلب (شاى) قشر الثمر (الجوزة) الخضراء ، ويُعمل بغلى (١٥) جراما من القشرة فى ربع لتر من الماء إلى أن يتبخر إلى النصف ، ويُشرب بجرعات متعددة فى اليوم ٠

● **لبلاب متسلق (لبلاب كبير / قسوس)** : Hedera Helix

يُشرب المغلى لمعالجة داء الخنازير ، ويُعمل بنسبة (١-٢) جرام لكل فنجان من الماء - علما بأن تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار - ويُشرب منه (١-٢) فنجان فى اليوم ٠

* * *

الداء السكرى (مرض السكر)

يعد داء السكر فى الوقت الحاضر واحداً من أهم الأمراض المزمنة التى تصيب كافة المجتمعات فى العالم ٠ وعلى الرغم من كثرة المضاعفات التى قد يسببها إلا أن المصاب بهذا الداء يستطيع درء أخطاره والتمتع بحياة طبيعية مثمرة وذلك عن طريق الالتزام بمتطلبات العلاج وتتطلب الرعاية الصحية لهذا المرض تفهما كاملا من قبل المصاب لطبيعة المرض ، ومساهمة فعلية مستمرة فى تنفيذ علاجه ، حيث يعتبر التثقيف الصحى للمصابين وأفراد عائلاتهم ركنًا أساسيا من أركان العلاج لا يمكن بدونه تحقيق أى شكل من أشكال السيطرة على المرض وتجنب آثاره الخطيرة ٠

والسكر رفيق طريق إذا احترمته احترمك ، وإذا تجاهلته دمَّرك ، هذا ما قاله مريض السكر المثالى الأستاذ الدكتور / عبده سلام وزير الصحه المصرى السابق ، وقد ظل أربعين عاما مريضا بالسكر ، مع أنه لم يكن يهدأ طوال يومه؛ إلا أنه كان محافظا على غذائه وعلاجه ، وكان يعتبر موعد حقنة الإنسولين مقدسا لا يتأخر عنه أبداً ٠ ويُعتبر مرض السكر خطرًا ومدمراً إذا صاحبته السمنة أو البدانة ٠ فما هى حقيقة هذا المرض ؟

هو مرض مزمن ينتج عن عدم قدرة خلايا الجسم على استهلاك السكر ، وذلك بسبب نقص إفراز البنكرياس لهرمون الإنسولين ٠

ويكون مريض السكر معرضا لطوارئ صحية أهمها حالة فقدان الوعى الكامل ، وسبب ذلك إما الغيبوبة السكرية أو رد الفعل للإنسولين ·

ورد الفعل للإنسولين يحدث عند مريض السكر إذا لم يأكل المريض بعد أخذ الإنسولين ، أو إذا تقيأ بعد أخذ الإنسولين أو نتيجة لإجهاد غير عادى ، وأغلبها يحدث فى الصباح أو المساء المبكر ·

فينخفض السكر إلى مستوى أقل من نسبة معينة بسبب زيادة الإنسولين نسبيا فى الدم ·

وعلاماته المبكرة هى الجوع الشديد والتعب والضعف والدوار ، يليه فقدان الاتزان ، ويصاحبه قلق وهذيان وفقدان الذاكرة ، وازدواج الرؤية ، وتشنجات قد تؤدى إلى إصابات خطيرة ·

وأخيراً فقدان الوعى وقد يموت المريض إذا لم يُعالج العلاج الصحيح ·

فى هذه الحالة يجب فى البداية أن يُعطى المريض شرابا خفيفا كعصير البرتقال ، أو قطعة من الحلوى ، أو أى شىء به سكر إذا كان متيقظا ويستطيع البلع ·

أما الغيبوبة السكرية (السبات السكرى) فهى على عكس رد الفعل للإنسولين · تحدث عندما لا يكون بالجسم كمية كافية من الإنسولين · والأعراض المبكرة لهذه الحالة هى العطاش أى العطش الذى لا يرتوى وربما الجوع ، وصعوبة التنفس ، كما يلاحظ المريض زيادة مرات التبول بكميات أكثر من الطبيعى · ومع تقدم الحالة يبدو الألم على المريض ويئن بدون سبب معروف · ويكون الوجه عادة محتقنا ، والجلد جافا والتنفس سريعا وعميقا ، وتكون رائحة التنفس مثل رائحة الفاكهة المعطوبة بسبب تراكم مادة الإسيتون فى الدم · وقد يكون النبض سريعا وضعيفا ، وقد يبدو كأنه محموم ولكن لا يحدث ارتفاع فى درجة الحرارة إلا عند وجود عدوى ·

وعادة يدخل المريض فى غيبوبة تامة لا يمكن إيقاظه منها ، وقد يتقيأ عدة مرات مما يؤدى إلى الجفاف الشديد ·

ويجب فى هذه الحالة نقل المريض إلى أقرب مستشفى بأسرع ما يمكن لعمل العلاج اللازم للتجفاف وأخذ حقنة الإنسولين .

هذه الأطعمة تفيد فى علاج مرض السكر :

أمل جديد لمرضى السكر .. فقد توصل علماء التغذية إلى نظام غذائى خاص يساعد مريض السكر فى التغلب على آثار المرض ومضاعفاته .. النظام الجديد يعتمد على الإكثار من تناول الفاكهة الغنية بالألياف مثل البرتقال والتفاح .

يقول د . صمويل فهيم أخصائى الأمراض الباطنية : إن أحدث الأبحاث العلمية التى أُجريت فى جامعة كيناكى الأمريكية تحت إشراف الدكتور جيمس أندرسون أستاذ علم التغذية والعلاج الطبيعى بالجامعة ، والتى استغرقت أكثر من ثمانى سنوات ، تؤكد إمكانية الاعتماد على نظام غذائى خاص للتغلب على عدم قدرة الجسم على تكوين كميات الإنسولين المطلوبة لتجنب مرض السكر بصورة طبيعية . وهذا الريجيم يعتمد على إمداد الجسم بالفاكهة والخضر الغنية بالألياف السليولوزية خاصة الألياف المعروفة باسم « ألياف البكتين » والتى تكثر فى البرتقال .

هذه الألياف تؤدى إلى بطء هضم وامتصاص الجسم للسكريات .. أى أنها تكون بمثابة إسفنجة تمتص وتحتفظ بالسكريات والكربوهيدرات فترة قبل أن يسمح بانتقالها التدريجى إلى الجسم بما يسمح باحتراقها أولا بأول .. وينصح بالتزام نظام غذائى معتدل يتضمن إمداد الجسم بنسبة كبيرة من الفيتامينات والألياف .

وإليك الريجيم الذى يقترحه د . صمويل ، والذى يؤكد أنه باتباعه حصل على نتائج مرضية مع عدد كبير من مرضاه فى مختلف الأعمار .

للإفطار : بيضة مسلوقة وقطعة جبن قريش وكوب شاى بنصف ملعقة سكر أو يُستعاض عنها بقليل من اللبن .

للغذاء : طبق سلاطة خضراء يجمع أكبر قدر ممكن من خضراوات الموسم . ومعها بصلة متوسطة الحجم . حيث أثبتت التجارب العلمية أن

عصارات البصل تؤدى إلى سرعة احتراق السكر فى الدم ٠٠ كما يمكن تناول شريحة مناسبة من اللحم الأحمر أو اللحم الأبيض (الدجاج - السمك) ، وطبق الخضر المطهية بالطريقة البسيطة مع البعد عن الخضر النشوية مثل البطاطا والقلقاس ٠٠ ثم تناول برتقالة أو تفاحة أو نصف شريحة بطيخ صيفا ٠

وللعشاء : كوب زبادى وبعض الخضروات السليولوزية الطازجة وحبة جريب فروت ٠

**** النظام العام لأكل مريض السكر :**

الإفطار : $\frac{١}{٢}$ رغيف ، شاى بقطعة سكر أو سكارين بلبن أو بدون ٠ جبنة قريش قليلة الملح ، بيضة مسلوقة أو نصف استواء ٠

الغذاء : $\frac{١}{٢}$ رغيف ، خضار مسلوق أو نىء بدون بقول - لحم بتلو - كندوز - دجاج - سمك مشوى - سلطه خضراء ٠

الفاكهة : قطعة بطيخ أو برتقالة أو ثمرة واحدة من أى نوع فاكهة عدا المانجو ٠

العشاء : مثل الفطار أو نصف كمية الغذاء أو اللبن - فاكهة - جبنة - سلطة ٠

ملحوظة :

■ يُراعى تجنب الأطعمة الحارة أو الدسمة والبهارات والمسبكات ٠

■ وإذا علمنا أن ٨٥ ٪ من المصابين بداء السكرى فى العقد الرابع من العمر هم من البدينين ، وأن الحمْية من سن الأربعين إلى سن الأربع والأربعين قد أتاحت تقليل عدد المرضى وتخفيف حدة المرض عند الذين سبق أن أُصيبوا به ، فإننا نستطيع أن نستنتج أن تلافى الإفراط فى الطعام والشراب ، وركوب السيارة ، هو من أفضل طرق الوقاية ٠

ويشارك الطب الشعبى بهذه الوصفات أيضا :

● أكل بصلة متوسطة الحجم يوميا يخفض نسبة السكر فى دم المصابين

بالداء السكرى كالإنسولين ، ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالى شرب السوائل .

● يفيد تناول الثوم (فص صباحا ومساء على الريق) يوميا ، مرضى البول السكرى ، فى وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة ، والخدر أو فقدان الحس فى الأطراف نتيجة إصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، ولاختلال الدورة الدموية فيها .. وتؤكل تفاحة مبشورة بعد تناول الثوم بنصف ساعة لإزالة رائحته من الفم .

● يعتقد أن تناول عصير الجرجير يخفض نسبة السكر فى بول المصابين بالبول السكرى . ويؤخذ منه ملعقة كبيرة (١-٣) مرات فى اليوم مع الماء أو الحليب .

ويجب عدم الإفراط فى استعمال الجرجير بأى شكل كان لأنه يسبب اضطراب الهضم وحرقان فى المثانة والبول ، وأن الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية يجب أن يمتنعوا عن استعمال الجرجير .

● مغلى الحلبة أو مسحوقها يساعد مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم ويحذر من استعماله عند المرضى الذين يعانون من السمنة لأنه يعمل على تسمين الجسم ، ولطريقة عمل المغلى والمسحوق انظر (النحافة) .

● يوصى المرضى بالداء السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض لأنه يساعد على تنقية أجسامهم من السموم .

● يستعمل مستحلب ثمار العرعر أو مطبوخها السابق وصفه فى علاج النحافة ، لتقوية مناعة الجسم خصوصا عند المصابين بالداء السكرى ، ويمتنع عن استعماله فى حالة المرضى بالكلى وإلا عرَّضها للنزيف .

● يستعمل مغلى قشور الفاصوليا لمعالجة الداء السكرى - إلى جانب وسائل العلاج الأخرى كالحمية والإنسولين - لأنه يخفض كمية السكر فى البول . ويُعمل بتقطيع ما يملأ أربعة ملاعق كبيرة من القشر (المحفظه دون الحبوب) ونقعه فى الماء البارد بمقدار لتر ونصف حتى الصباح . حيث يغلى ويداوم على غليه إلى أن يتبخر نصف الماء ، ثم يصفى بعد ذلك ، ويُعطى منه للشرب فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم .

● يستعمل مخلل الكرنب السابق وصفه فى علاج الربو الشعبى ، لمعالجة مرض الداء السكرى ، ويُعطى منه يوميا مقدار فنجان واحد فى الصباح قبل الأكل ·

● يُشرب مستحلب الناعمة المخزنية (مريمية قويسة - قصعين) لمكافحة مرض البول السكرى ، ويعمل بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويُشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم ·

● لعلاج حالات الداء السكرى يستعمل مغلى مسحوق الترمس بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب من الماء المغلى والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا ، أو مغلى مسحوق الكزبرة بنسبة ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلى والجرعة كوب صباحا وآخر مساء · كما يمكن الاستفادة كثيراً من زيت الكزبرة بمفرده والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق ، وكذلك الجزر الأصفر وإدخاله ضمن أطباق السلاطة وأيضا مشروب التمر هندى ·

■ **تركيبة لعلاج الداء السكرى :**

يُحمَّص على النار ٥٠جم ترمس ، ٥٠جم حلبة ، ٥٠جم هندى شعيرى ثم تخلط بعضها وتُسحق جيداً ليضاف إليها ٥٠جم مسحوق الصبار الجاف ، ٢٥جم مانيزيا ، ٥٠جم كربونات ·· والجرعة ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة ·

■ **تركيبه أخرى لعلاج الداء السكرى :**

تحضر ٥٠ جم لعبة مرة ، ٣٠جم خميرة مغات ، ٢٠جم لبان دكر مع ١٠٠جم خميرة عيش بلدى ·

الطريقة :

تسحق خميرة المغات جيداً ثم تخمر باللبان فى نصف كوب ماء لمدة ٢٤ ساعة · تحضر خميرة العيش المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة ، ثم يضاف مسحوق اللعبة المرة على اللبان المخمر بالماء ومعها نصف مسحوق خميرة المغات على خميرة العيش ، ويعجن الجميع جيداً ثم يُعمل منها حبوب

فى حجم الحمص بحيث تغطى بمسحوق خميرة المغات التى احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة أو لأشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف ، والجرعات كما يلى :

الأسبوع الأول : ٢ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا ٠

الأسبوع الثانى : ٣ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا ٠

الأسبوع الرابع : ٤ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا ٠

الأسبوع الخامس : ٥ حبات قبل الأكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا ٠

● لعلاج الداء السكرى خليط مكون من مطحون الحبة السوداء قدر كوب ، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة ، ومن حب الرشاد نصف كوب ، ومن الرمان المطحون قدر كوب ، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب ، وملعقة حلتيت صغيرة ٠ يقلب المخلوط جيداً ثم تؤخذ منه على الريق قدر ملعقة صغيرة على كوب لبن زبادى ليسهل ازدرادها ٠

* * *

السمْنة (البدانة)

هى زيادة وزن الجسم عما يناسب طول الشخص وسنه ، وتنتج من زيادة تناول النشويات والسكريات والدهنيات ٠ ويعتبر الشخص بدينا إذ زاد وزنه عن الوزن الطبيعى الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠ ٪ أو أكثر ٠ ويقدم الطب الشعبى الوصفات التاليه لعلاج السمنة :

■ **لحالات السمنة :**

١ - تخلط مساحيق من ٦٠جم سنامكى ، ٦٠جم عرقسوس و٣٠جم سكر نبات مع ٥٠جم بيكربونات الصودا ، والجرعة ملعقة صباحا على الريق وأخرى مساء قبل النوم على شكل سفوف ، ويمكن أيضا مزج ملعقة من المسحوق على نصف كوب من الماء المغلى وشربه دافئا ٠

٢ - مزيج مكون من عصير كميات متساوية من الجزر والكرفس ورؤوس

الفجل والرمان والليمون البنزهير والجوافة ، والجرعة ٣ أكواب تُشرب بين الوجبات الغذائية الثلاث ·

٣ - تناول عصير الكرفس الطازج مخلوطا بعصير العنب والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا ·

٤ - تناول مستحلب المريمية (الناعمة) السابق وصفة والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا ·

٥ - تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح فى كوب ماء مع كل وجبة طعام ، أو كوب صباحا وآخر مساء لمدة لا تقل عن شهرين ·

دهان موضعى للسمنة :

خلط ١٥جم شب ، ١٥جم بوراكس ، ٧٠جم ماء ورد ، ١٠٠جم كحول ، ١٥جم قرطم ، ٢٠جم زيت كافور ، ٨جم محلول نوشادر ، ٢جم منتول ، ٦٠جم ماء مقطر ،ويستعمل كدهان موضعى لتدليك الأماكن السمينة ·

أو ·· خلط كميات متساوية من مسحوق الكمون والمصطكى مع الخل وزيت الورد ، ويستعمل بنفس الأسلوب السابق بمعدل مرة صباحا وأخرى مساء ·

لعلاج التهاب الأنسجة الخلوية : (Cellulitis)

الصوم الطبى مفيد جدًا فى علاج المرضى بهذه الحالة ، ويمكنهم أيضا تناول مغلى أزهار وأوراق الخزامى بدون تحليته (٣ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان) والجرعة ثلاثة أكواب · **أو** ·· تناول عصير الجرجير مع البقدونس الطازج والجرعة : ٢-٤ أكواب يوميا ·

✵✵ أما بالنسبة للحالات المصحوبة بالآلام :

فيمكن إضافة مغلى أزهار الخزامى مع النعناع إلى ماء الحمَّام وعمل حمَّام كلى ثم يدلَّك الجسم بزيت الخزامى بعد الخروج من الحمَّام ·

✵ ✵ ✵

مشروبات للرياضيين
للحيوية والإنعاش
وضد الإرهاق

هذه المشروبات مجربة ومفيدة ويمكن تناولها باردة أو نصف مثلجة قبل وأثناء الأداء الحركى أو بين أشواط المباراة وحسب حالة الطقس من أجل إنعاش اللاعبين وزيادة حيويتهم ومساعدتهم فى مقاومة الإرهاق والتعب ٠٠ ويمكن إعداد هذه المشروبات بحيث تكفى لاعبًا واحدًا فقط ، ويمكن لمدرب الفريق عمل كمية كافية لجميع أفراد الفريق مع مراعاة الاحتفاظ بهذه النسبة فى الوصفات التالية :

● **الوصفة رقم ١ :**

تتكون من خليط كميات متساوية من عصير الطماطم والجزر الأصفر والرمان والبرتقال والليمون مع عسل نحل وماء ٠

● **الوصفة رقم ٢ تكفى لاعبًا واحداً فقط :**

نصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان + ملعقة صغيرة ملح طعام + ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + نصف كوب ماء ٠

● **الوصفه رقم ٣ تكفى لاعبًا واحداً فقط :**

عصير ليمونة واحدة + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خل + ٨٠جم عسل أو جلوكوز + ٥ر١ كوب ماء ٠

● **الوصفه الرابعة تكفى لاعبًا واحداً فقط :**

نصف كوب عصير رمان + نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل + ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل ٠

■ **وصفة لحالات الطقس شديد الحرارة (تكفى لاعبًا واحداً) :**

نصف كوب عصير ليمون + كوب عصير طماطم + ملعقة صغيرة خل +

٤ ملاعق كبيرة عسل نحل + عصير برتقالة + ملعقة صغيرة ملح طعام + ملعقة كبيرة مسحوق جلوكوز أو عسل نحل + قرص أسبرين + ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم + كوب ماء ·

■ ولبعض الرياضيين الأمريكيين وصفة طريفة يسمونها « سائل النصر » وهم يتناولونه قبل ساعات من دخولهم المباريات ويتألف هذا السائل من :

عصير البرتقال أو الطماطم (البندورة) مع نصف لتر من الحليب المحلى بالسكر بمقدار لا يقل عن خمس ملاعق كبيرة ، مع بيضة واحدة · فيشرب الرياضى من هذا السائل كوبا كل نصف ساعة ، وبذلك يزود عضلاته وكبده بمدخر كبير من السعرات يساعده على بذل الجهد الذى تتطلبه المباراة ·

وبالإضافة إلى ذلك لابد لنا من التنويه بأن الرياضى يحتاج أيضا إلى التنفس والنوم العميقين ، فالتنفس يساعد على حُسن احتراق الأغذية فى الجسم ، والنوم يساعد على ادخار المواد الضرورية فى العضلات ·

ويُنصح الرياضيون بانتجاع الراحة فى أمكنة خلوية قبل موعد مبارياتهم ببضعة أيام ، وأن يمتنعوا عن تناول الكحول وعن التدخين ، وبهذا يعدون أجسامهم للمجهود الكبير الذى تتطلبه منهم مهنتهم ·

تم بحمد الله تعالى وتوفيقه

المؤلف

د· موسى الخطيب

مراجع الكتاب

١ - الموسوعة الطبية الموجزة د٠عصام الحمصى ٠

٢ - مرشد العناية الصحية ديفيد ورنر ترجمة د٠مى حداد ٠

٣ - الأعشاب وفوائدها فى علاج أمراض المرأة د٠موسى الخطيب ٠

٤ - التداوى بالأعشاب د٠أمين رويحة ٠

٥ - الطب الأخضر مختار سالم ٠

٦ - الأمراض الشائعة والتداوى بالأعشاب د٠هانى عرموش ٠

٧ - أمراض الصيف د٠أنيس فهمى ٠

٨ - أمراض الشتاء د٠أنيس فهمى ٠

٩ - الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن د٠حسام رفقى ٠

١٠ - دراسة حول الصوم الطبى د٠آلان كوين ترجمة فاروق أقبيق ومحمد حسن الحمصى ٠

١١ - التداوى بلا دواء د٠أمين رويحة ٠

١٢ - ٧ أطباء من الطبيعة د٠محمد كمال عبد العزيز ٠

١٣ - جلدك وشعرك بلا متاعب د٠محمد حسن الحفناوى ٠

١٤ - العلاج بالفاكهة والخضار هيفاء هرملانى ٠

١٥ - الطب الشعبى الحديث تيريزابيركهمر ترجمة غازى عبد القادر ٠

١٦ - الصحة والعلاج فى الطبيعة والأعشاب د٠سامى محمود ٠

١٧ - سلامة كبدك د٠عبد الرحمن الزيادى ٠

١٨ - الجهاز الهضمى : أمراضه والوقاية منها د٠أبو شادى الروبى

١٩ - مخك وأعصابك د٠عبد اللطيف عثمان ٠

٢٠ - الغذاء يغنى عن الدواء تأليف نخبة من أســـــاتذة الطب إعداد د٠محمد رفعت ٠

٢١ - الغذاء الشافى من القرآن د٠موسى الخطيب ٠

٢٢ - قاموس الغذاء والتداوى بالنبات أحمد قدامة ٠

٢٣ - الجديد فى علاج الرجيم د٠موسى الخطيب ٠

٢٤ - الطب النبوى لابن قيم الجوزية ٠

٢٥ - أسنانك وكيف تحافظ عليها د٠فاروق مرشد ٠

٢٦ - العلاج الطبيعى لماذا ؟ د٠أحمد خالد ٠

٢٧ - الغذاء لا الدواء د٠صبرى القبانى ٠

٢٨ - تذكرة أولى الألباب المســـماة بتذكرة داود للعلامة الحكيم داود الأنطاكى ٠

٢٩ - الطب والرحمة للسيوطى ٠

٣٠ - تسهيل المنافع للأزرقى ٠

٣١ - ذخيرة العطار حسن عبد السلام ٠

٣٢ - القانون فى الطب لابن سينا ٠

٣٣ - الحاوى فى الطب لأبى بكر الرازى ٠

٣٤ - الغذاء والحالة الجنسية د.محمد محمود عبد القادر ٠

٣٥ - النشرات العلمية والطبية لمنظمة الأمم المتحدة ٠

٣٦ - الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار ٠

٣٧ - قاموس الرجل الطبى : وضع نخبة من أساتذة الطب فى مصر والعالم الغربى إعداد : د.محمد رفعت ٠

* * *

فهرس الموضوعات

رقم الإيداع ١٨١٨٨ / ٩٩
I . S . B . N 977 - 5096 - 59 - 6